CL IA

FOOD NOISE
Quando pensar em comida vira um problema

SOL E MAR
O melhor do México para curtir o verão

CLÁSSICOS
Os segredos das chefs de restaurantes muito longevos

Giovanna Antonelli

“Não negocio a minha verdade. É isso que me sustenta”

Abril
R$ 33,00
00772

NOVIDADE

ACQUA AROMA

CASACLAUDIA

Acqua Aroma e Casa Claudia criaram uma coleção exclusiva de aromatizadores de ambientes, com uma fragrância sofisticada que traduz o estilo e bom gosto: *velvet cherry*

①

②

③

Escaneie o QR Code e compre agora

www.acquaaroma.com.br

@acquaaroma

1 *Difusor de aromas 350mL.* **2** *Difusor Cristal 200g.* **3** *Essência Concentrada 20mL.*

Fale com CLAUDIA

Vendas Assinaturas
www.assineabril.com.br

Vendas corporativas e vendas em lote
assinaturacorporativa@abril.com.br

Atendimento exclusivo para assinantes:
www.minhaabril.com.br

WhatsApp: (11) 3584-9200
Telefones: SAC (11) 3584-9200
Renovação 0800 7752112
De segunda a sexta-feira, das 9h às 17h30
atendimento@abril.com.br

Edições anteriores
Todo acervo publicado de Claudia está no App Claudia.

Licenciamento de conteúdo
Para adquirir os direitos de reprodução de textos e imagens, envie um e-mail para: licenciamentodeconteudo@abril.com.br

Licenciamento de marca
Para inserir as marcas do Grupo Abril em produtos e negócios, envie um e-mail para: licenciamento@abril.com.br

Para anunciar no espaço digital e impresso
E-mail: publicidade@abril.com.br

Trabalhe conosco
https://talentosabril.vagas.solides.com.br

EDITORA Abril
Fundada em 1950

Publisher: Fabio Carvalho
CEO: Mauricio Lima

CLAUDIA

Diretora de Núcleo: Helena Galante
Redatora-Chefe: Karin Hueck
Diretora de Arte: Kareen Sayuri
Texto: Ana Luiza Bezerra, Beatriz Lourenço, Gabriela Nassif, Kalel Adolfo, Kamille Neris, Lorraine Moreira, Marina Marques
Arte: Evellyn Tavares, Laís Brevilheri, Luana Alves

www.claudia.abril.com.br
www.youtube.com/@ClaudiaOnline
Instagram: @claudiaonline
X: @CLAUDIAonline

VP DE PUBLISHING (CPO) Andrea Abelleira, **DIRETOR DE TECNOLOGIA** Filipe Gomes,
DIRETOR DE DISTRIBUIÇÃO E NOVOS NEGÓCIOS Erik Carvalho, **DIRETOR DE PUBLICIDADE** Ciro Hashimoto,
DIRETOR DE ASSINATURAS Alberto Pirro, **GERENTE EXECUTIVA DE PROJETOS ESPECIAIS** Juliana Caldas

Redação e Correspondência: Av. Alcides Sangirardi, 301,
Usina São Paulo – Espaço C, Cidade Jardim, São Paulo/SP, CEP 05672-015

CLAUDIA 771 (ISSN 0009-85000-5), ano 64/nº 12 é uma publicação mensal da Editora Abril.
CLAUDIA não admite publicidade redacional.

Atendimento Exclusivo para Assinantes: Autoatendimento: minhaabril.com.br/, WhatsApp: (11) 3584-9200,
Telefones: SAC (11) 3584-9200, Renovação: 0800-775-2112 De segunda a sexta, das 09 às 17:30hs.

IMPRESSA NA PLURAL INDÚSTRIA GRÁFICA LTDA
Av. Marcos Penteado de Ulhôa Rodrigues, 700, Tamboré, Santana de Parnaíba, SP, CEP 06543-001

GoRead

GRUPO Abril
www.grupoabril.com.br

CLAUDIA

JANEIRO 2026

ARTSY

10 INS-PIRA
Tudo de novo para você: lojas,
colunista, produtos, livros,
séries e o que mais couber no ano

20 MAKE DO VERÃO
Uma lista de dicas práticas
para resolver de vez o dilema
de que maquiagem usar
na estação mais quente do ano

26 PISA MAIS
Sapatos que não fariam feio
em nenhuma galeria do mundo

AMOR & SEXO

32 MINISTRA DO NAMORO
Invejosos sempre disseram que
rivalidade é "coisa de mulher" —
mas quem morre de inveja são eles...

33 DEIXA TE FALAR...
Uma despedida forte,
corajosa e admirável

34 PODCASTS ERÓTICOS
Histórias picantes, cochichos
e sussurros que despertam
o prazer pelos ouvidos

38 SÓ SEI FALAR DE AMOR
Uma extensa lista de
resoluções sobre o que
não fazer em 2026

ATUALIDADES & FUTUROS

40 PODEROSA E GENEROSA
Giovanna Antonelli usa sua
visibilidade e reputação para
impulsionar outras mulheres

52 HERANÇA DISCRETA
Anne Marie Werninghaus
conta como é ser mulher
no topo da pirâmide

56 FINANÇAS
Um balanço sobre o que estamos
devendo — ou achamos que
estamos — para iniciar 2026

LIFESTYLE

58 COZINHA VIVIDA
Um trio de chefs brasileiras conta
as histórias de três décadas
de seus icônicos restaurantes

68 CASA NARRATIVA
A comunicadora Beatriz
Lobo apresenta seu lar cheio
de memórias de família

76 LUXO MEXICANO
O que Cabo de San Lucas
e Cidade do México têm em
comum? Hotéis que oferecem
o melhor do descanso e do lazer

80 ARRANHANDO O CÉU
Um roteiro obrigatório
para desvendar Chicago:
a capital mundial da
arquitetura moderna

WELLNESS

88 FOOD NOISE
Não para de pensar em comer?
Isso pode indicar um distúrbio
que a ciência já busca remediar

94 QUEM TEM AMIGOS TEM TUDO
Manter vínculos afetivos
e sociais após os 60 anos
é um remédio e tanto para
uma longevidade sadia

SEMPRE EM CLAUDIA

8 EU E VOCÊ

84 HORÓSCOPO

98 OBJETO DE DESEJO

CAPA
Foto Maga Maju **Styling** Fred Rocha
Beleza Yago Maia **Direção de arte** Kareen Sayuri
Giovanna Antonelli veste Dolce & Gabbana

lançamento

Seu dia com **mais energia**.

CHEGOU A LINHA DE BEBIDAS FUNCIONAIS SUPERATIVADAS.

Combinando a expertise da Sanavita em nutrição de alta performance com o olhar atento de Boa Forma para as necessidades da mulher hoje, desenvolvemos bebidas funcionais ideais para acompanhar o ritmo acelerado do seu dia a dia e oferecer nutrientes essenciais para o seu corpo.

MELHOR ESCOLHA
boa forma
sanavita
CITRUS
SUPERATIVADO
SABOR DE FRUTAS AMARELAS
100 MG CAFEÍNA POR DOSE
METABOLISMO ENERGÉTICO
MELHORA DA CONCENTRAÇÃO
SUPLEMENTO ALIMENTAR EM PÓ
boa forma
210 g
sanavita
COFFEE
SUPERATIVADO
SABOR ORIGINAL
100 MG CAFEÍNA POR DOSE
METABOLISMO ENERGÉTICO
MELHORA DA CONCENTRAÇÃO
SUPLEMENTO ALIMENTAR EM PÓ
boa forma
220 g

Coffee e Citrus SuperAtivado são soluções práticas que promovem vitalidade a cada gole. As Melhores Escolhas para manter seu bem-estar a qualquer hora do dia.

MELHORA DA CONCENTRAÇÃO

ENERGIA EQUILIBRADA

SINERGIA ENTRE Q10 E CAFEÍNA

Escaneie o QR code com o celular e saiba mais

Venda exclusiva no site:
sanavita.com.br

sanavita®

foto Maga Maju **colaboradores** Divulgação/Reprodução

Colaboradoras

Luiza Fecarotta

Jornalista e curadora gastronômica, entrevistou três das chefs mais longevas do Brasil *(pág. 58)*. Luiza também é comentarista da Rádio CBN, professora de escrita, diretora do documentário *O Mestre da Farinha* (2018) e coautora do livro *Arte à Mesa - Diálogos entre a Arte e a Comida na América Latina*.

Ana Harada

Jornalista formada pela Escola de Comunicações e Artes da USP, especialista em arquitetura, design e cultura. É redatora-chefe do portal *Casa.com.br*, e das revistas *Minha Casa* e *Arquitetura & Construção*. Nesta edição, passeou por Chicago e conta tudo sobre a "Cidade dos Ventos" *(pág. 80)*.

Luana Alves

Luana estagiou em CLAUDIA como designer e, nesta edição, se despede da redação. Apaixonada por moda, música e fotografia, ela se destacou por suas artes e ilustrações criativas, além de seu jeito meigo e incrivelmente eficiente. Com certeza fará falta. Brilhe muito, Lu!

Qual sonho você quer realizar em 2026? Janeiro é o mês oficial da renovação da esperança, mas neste ano os astros se alinharam com um convite diferente: começar deixando claro o que não queremos levar adiante. A escritora, atriz, criadora do @escritamatinal e colunista de CLAUDIA Liana Ferraz definiu a sua lista de nãos com sete itens *(leia na página 38)*. O número 5 é inescapável: "Não duvidar da importância de escolhas guiadas pela felicidade". Parece simples, mas quantas vezes priorizamos algum formato tradicional e teoricamente "seguro" de viver no lugar do que faz o nosso coração brilhar? Chega. Em 2026, não toparei ser engolida pela pressa dos outros — e nem daquela voz mais severa que uso para falar comigo mesma. Respeitar meu tempo será minha forma de cuidar de mim e me autorizar a sentir prazer.

Para lembrar que não há nada de errado ou egoísta nisso, a entrevista com Giovanna Antonelli cai como uma luva *(página 40)*. "Vai ficar tudo aí quando a gente for embora. Acho lindo criar, mas preciso equilibrar melhor as paixões com o descanso e o trabalho", disse nossa estrela de capa para a repórter Beatriz Lourenço. Gio está longe de fugir de projetos ambiciosos. Com a visibilidade que a atuação lhe trouxe, passou a usar sua voz para impulsionar outras mulheres, rodando o Brasil como palestrante e mentora. Para março, planeja a imersão de dois dias chamada ELAS — Empreendedoras Livres Autênticas e Sonhadoras. "Queremos que as mulheres entrem sonhadoras e saiam realizadoras. Meu sonho é proporcionar uma troca real e lembrar que crescer junto é melhor." Segura de si, completa: "Não negocio a minha verdade". Está aí outro "não" empregado da melhor forma, aquela que potencializa as nossas vontades íntimas e também a chance de uma transformação coletiva.

Do lado do "sim", meus sonhos para o ciclo que se inicia agora incluem viajar muito mais. Sinta um gostinho luxuoso de Cabo de San Lucas e da Cidade do México *(página 76)*, ou ainda de Chicago, a cidade dos ventos *(página 80)*, e depois me conte se a vontade de embarcar numa nova aventura não bateu por aí também.

A inspiração para reafirmar o compromisso com nossos próprios desejos (que dão trabalho para se tornarem realidade, nós já sabemos) vem das chefs de cozinha entrevistadas pela jornalista Luiza Fecarotta *(página 58)*. Carla Pernambuco, Mara Salles e Ana Soares têm negócios de 30 anos ou mais na concorrida gastronomia paulistana. Como manter um trabalho ativo e atraente ao longo de décadas sem perder o frescor? "Como a gente faz com a gente, para se manter jovem, ativa, relevante e viva: preservar o espírito. Esse não envelhece. O espírito de um restaurante é o que o carrega pelo tempo: as pessoas. Time, clientes, fornecedores e amigos", afirmou Carla Pernambuco.

Meu espírito está pronto para começar 2026 com tudo! Este é o ano em que CLAUDIA vai completar 65 primaveras. Que possamos, juntas, florescer. Com saúde, prosperidade, carinho, nãos bem ditos e sins verdadeiros. □

Helena Galante

DIRETORA DE NÚCLEO
hgalante@abril.com.br
@helenagalante

Foto Mayra Azzi

CLAUDIA
artsy

Esculturais

UMA SELEÇÃO DE MULES, SCARPINS, E MOCASSINS QUE FARIAM BONITO EM QUALQUER GALERIA DE ARTE DO MUNDO

Foto Piazza / Divulgação

O BEM VIVER

Mata Lab, o novo espaço de compras de luxo em São Paulo, é o destaque da nossa seleção de dicas do mês

PELE DE VERÃO

Um ensaio de beleza para resistir ao calor e suor da estação mais quente do ano

Férias, enfim

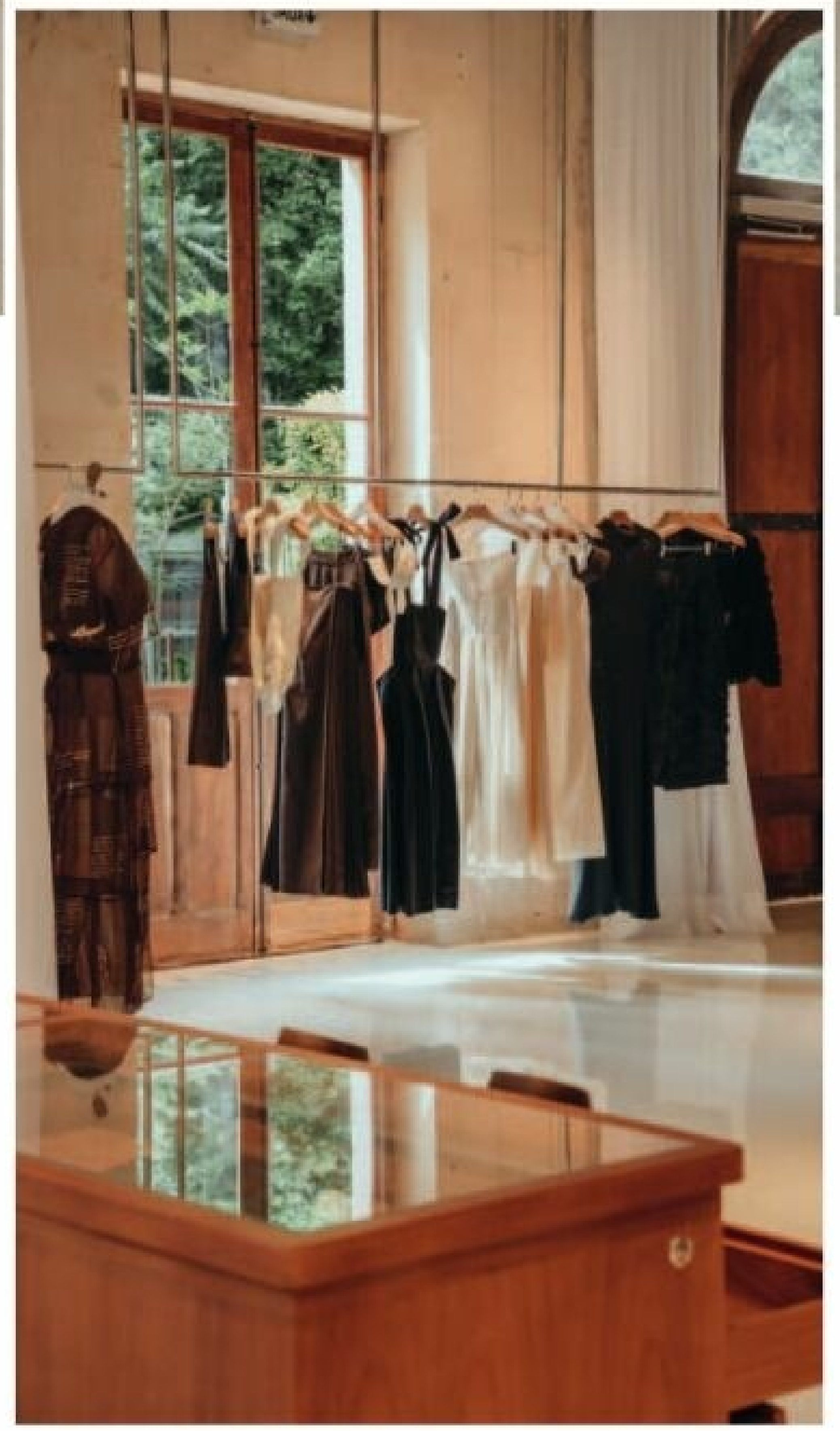
2026 chegou de vez. Com ele, a nossa seleção mensal dos melhores passeios, produtos e livros para curtir com calma

POR
KARIN HUECK

CONSUMO

Museu de novidades

Moda, design e beleza se unem no **Mata Lab**, projeto recém-inaugurado no Complexo Matarazzo. Ao entrar, é possível perceber que essa não é apenas uma loja, mas uma espécie de galeria que exibe as peças mais exclusivas de grifes cuidadosamente selecionadas. O interior é dividido em dois ambientes: urban e fashion. No primeiro, destacam-se os sneakers customizáveis da Golden Goose e itens de etiquetas como Adidas e Osklen. Já o segundo foca em estilistas nacionais — a camisa e a saia delicadas da família Cartas, coleção da Aluf, estão dispostas ao lado de calças encorpadas da Cris Barros e tecidos brilhantes da Laura Cangussu. Nas prateleiras, os planners coloridos da MHStudios combinam com as louças de alma italiana da Bitossi Home e os óculos de sol da Balenciaga. Ao todo, são mais de 200 marcas em um espaço que valoriza a curadoria, a história e a colaboração. Não à toa esse será o primeiro lugar do Brasil a ter uma seleção de produtos da Dover Street Market, boutique londrina experimental de Rei Kawakubo, fundadora da Comme des Garçons. (BEATRIZ LOURENÇO) **Mata Lab, Alameda Rio Claro, 260 — Bela Vista, São Paulo**



Fotos Mata Lab – Carol Cerejo e Rafael Cusato; The Ordinary – Divulgação

BELEZA

Pó mágico

Parece alquimia: um frasco de pouco menos de 5 cm que contém um pó branco que, em contato com a pele, se transforma em pomada e é capaz de secar espinhas em poucos minutos. É isso que promete — e entrega — o **The Ordinary Sulfur**, indicado para imperfeições localizadas. O aroma não é dos mais agradáveis, afinal, estamos falando de uma fórmula com 10% de enxofre, mas quem se importa com isso diante do desaparecimento das erupções? (KH) **Concentrado Antiacne the ordinary sulfur, The Ordinary, R$ 75**

Clinical Formulations with Integrity.
Formulations Cliniques Empreintes d'Intégrité.
The Ordinary.
Sulfur 10% Powder-to-Cream Concentrate
Concentré Crème-en-Poudre de Soufre 10%

instax
FUJIFILM

FOTOGRAFIA

Futuro do passado

instax
FUJIFILM

A fotografia instantânea não é nova, mas a Fujifilm modernizou a prática com a recém-lançada **Instax mini**. Agora digital, ela ganha uma telinha onde é possível escolher o tom da imagem, a iluminação e o flash. Só depois de ver o resultado você decide se vai gastar o tão precioso filme de papel. A bateria rende dezenas de impressões por carga, ideal para levar em viagens ou registrar celebrações. O tom rosinha ainda transforma a câmera em objeto de decoração. (BL) **Câmera e Impressora para Smartphone Fujifilm instax mini™ Evo Gentle Rose, R$ 1.899**

SKINCARE

Além da proteção

O tão aguardado protetor solar mineral da francesa Caudalie, o **Vinosun FPS 50**, acaba de desembarcar no Brasil. Formulado no Havaí, sua composição livre de silicones respeita a vida marinha. Ou seja, não polui os oceanos. Além disso, oferece alta proteção contra os sinais visíveis do envelhecimento causados pelo sol — e a combinação de ingredientes como viniferina, que ilumina e uniformiza manchas, e niacinamida, que suaviza a textura da pele e garante tratamento a longo prazo. **Vinosun, R$ 299 (50 ml), R$ 199 (30 ml)** (RENATA BROSINA)

CAUDALÍE
PARIS
SPF 50
UVA/UVB
Vinosun Protect
Daily Mineral Sunscreen
Écran Solaire Minéral Quotidien
50 mL – 1.7 Fl.Oz.

LITERATURA

Loucas para separar

A escritora curitibana Ana Emília Cardoso, autora do premiado *A Mulher Que Atravessa a Ponte* (Zouk, 2022), agora lança um livro sobre divórcio, solidão e liberdade. ***Não Jogue Fora um Homem Bom Desses*** (Alta Books, 2025, R$ 54, 152 pág.) tem uma protagonista que encara a separação após trair o marido. (PAULA SPERB)

Sendo casada há bastante tempo, por que decidiu escrever um romance sobre divórcio?
Chegou um momento em que me vi cercada de pessoas se separando. As pessoas me contam muitas histórias e eu achava tão interessante tudo aquilo. Para escrever sobre divórcio, nada como ter um casamento longo. Porque o divórcio pressupõe a existência de um casamento. Esses dias fui atrás de uma papelada num cartório e fiquei lá esperando e só via divórcio ao meu redor. Acho que tem todas essas crises de masculinidade. As mulheres da minha geração são muito diferentes em relação às gerações anteriores.

Quais foram suas escolhas literárias para narrar um divórcio?
Sou jornalista por formação e tenho mestrado em sociologia política. Sempre entrevistei muitas pessoas e adoro contar histórias. Acho que todo escritor é um pouquinho fofoqueiro. Então, parti de uma protagonista, apoiada em uma história real. Fui enxertando outras narrativas e outras reflexões. Mudei várias coisas porque é ficção. O livro não é um guia de divórcio.

As mulheres ficam mais felizes após o divórcio?
Tenho percebido que sim. Conversei com vários terapeutas de casal e relataram que, geralmente, quando um casal procura uma terapia a mulher quer se separar e o homem quer consertar. É muito louco. Porque até pouquíssimo tempo, a imagem que a gente tinha é de que as mulheres eram loucas para casar e os homens se sentiam sufocados. Diversas pesquisas comprovam que homens casados vivem mais que a média dos solteiros ou viúvos. As mulheres casadas vivem menos do que as viúvas ou solteiras. É científico até.

ANA EMÍLIA CARDOSO
Não jogue fora um homem bom desses

Como foi a escolha do título?
O título seria "Pausa para o sorvete". O marido da protagonista decide abrir uma sorveteria e fica hiper-focado. Ele representa a relação que os homens podem ter com os seus novos projetos. Dificilmente a uma mulher é permitido ter um hiperfoco a ponto de dormir no escritório, se dedicar a qualquer preço. Para nós não é normal isso, né? Mas aí eu eu pensei: "Poxa, tanta gente escuta essa frase ("não jogue fora um homem bom desses"), né?" Não tem uma mulher que se separe que não escute isso.

Fotos Divulgação

COLUNISTA

A voz da beleza

CLAUDIA começa 2026 com novos ares. E, embora seja uma novidade, agora contamos com as palavras de uma velha conhecida das amantes de makes. Ao longo do ano, a influenciadora e empreendedora **Mari Maria** fará parte do time de colunistas de claudiaonline.com.br "Contribuir com CLAUDIA é uma oportunidade incrível! Eu tenho buscado ser muito fiel àquilo que eu acredito e ao mesmo tempo ficar antenada no que está acontecendo no mundo", declara. Todos os meses, Mari estará conosco trazendo sua expertise dos dois lados da moeda: como consumidora assídua de maquiagem e como mulher empreendedora, atualmente à frente da marca homônima. "Às vezes eu ia conversar e só sabia falar de maquiagem porque era o assunto que eu dominava. Não me imaginava falando sobre outra coisa. Com o tempo, fui entendendo que aquele era o meu universo também", conta. Já ouviu aquela famosa frase "tudo o que passei me fez ser quem sou hoje"? Para ela, não poderia fazer mais sentido. O bullying sofrido ainda na infância foi o empurrão que a levou a adentrar o universo da beleza e, desde 2014, a influenciadora dedica seus dias à criação de vídeos sobre o tema. "Foi um interesse que surgiu para resolver um problema que eu tinha na escola. Depois, me rendeu amigas e despertou essa vontade de me expressar para as pessoas", afirma. Agora, mais de dez anos depois, ela se arrisca em um novo passo e entra conosco no universo do jornalismo. (ANA LUIZA BEZERRA)

Fotos Mari Maria – Matheus Bellato; Vinhos e espumantes desalcoolizados – Divulgação

Eis o espumante que mais se aproxima da bebida original. O **Alcohol Free da Freixenet** tem aroma, sabor e aparência semelhantes aos tradicionais e fornece uma experiência agradável, sem os efeitos maléficos do álcool. Produzido a partir de uma mescla de uvas locais da região da Catalunha, acompanha com perfeição saladas com frutas, pratos agridoces, queijos azuis e sobremesas leves. **Alcohol Free Freixenet, R$ 94,90**

O **Garibaldi Prosecco Zero Álcool** apresenta uma alta concentração de gás carbônico, que confere à bebida uma efervescência intensa, podendo se tornar incômoda para alguns paladares. Apesar de saborosa, é a opção que menos se assemelha à um espumante tradicional. Com aparência límpida e brilhante, revela uma complexidade aromática, trazendo notas de frutas cítricas e nuances de mel. Na boca, entrega um paladar leve, fresco e agradável. **Garibaldi Zero Álcool, R$ 53**

VINHOS

Saúde! (mesmo)

Para quem quer aderir ao *Dry January* ou apenas recuperar o balde chutado nas festas de fim de ano, os vinhos desalcoolizados podem ser uma boa opção. A retirada do álcool preserva parte da estrutura do vinho, como taninos e acidez, embora altere a expressão aromática, especialmente as notas frutadas. Testamos aqui os principais rótulos. (GABRIELA NASSIF)

Elaborado a partir da safra 2025, este **Cabernet Sauvignon da Vinícula Aurora** é a aposta certa para quem busca frescor e acidez equilibrada no brinde. De perfil seco e aromas sutis, o rótulo apresenta bom volume de boca. À mesa, vai bem com risotos cremosos ou carnes brancas magras. **Aurora Desalcoolizado Cabernet Não Adoçado R$ 59,90**

Ao contrário das outras opções, que seguem a linha de vinhos desalcoolizados, o **Ponto Nero Live Zero** se apresenta como uma bebida de uva de baixa caloria, elaborada a partir da variedade Moscato. Ainda assim, apresenta características aromáticas e palatáveis similares às da bebida tradicional. Com coloração amarelo-palha e reflexos esverdeados, preserva a aparência e o frescor característicos de um espumante. **Ponto Nero Live Zero, R$ 38**

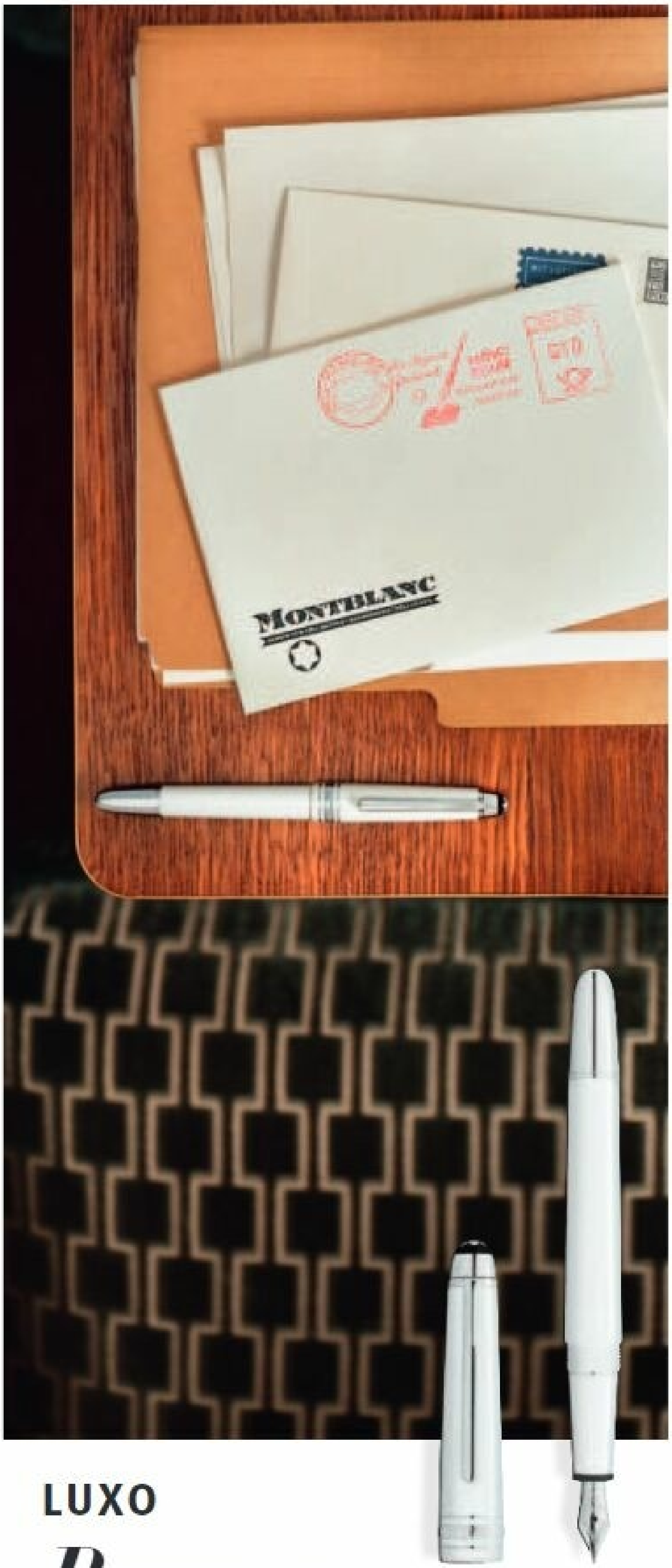
Com textura muito similar ao vinho comum, o **Vinoh Oak Cabernet Sauvignon** entrega uma experiência interessante. O retrogosto pode ficar ligeiramente adstringente, mas o sabor amadeirado se assemelha à bebida tradicional, resultado do processo de maturação em barricas de carvalho. Vai bem com massas com molho de tomates, carnes vermelhas e queijos. **Vinoh Oak Cabernet Sauvignon, R$129,90**

PERFUMARIA

Memórias de um jardim em Madrid

É essa a ideia que a família **Un Paseo por Madrid**, a linha mais luxuosa da perfumaria da Loewe, propõe: manter viva a poesia olfativa de cada canto da cidade. No caso da fragrância Rosaleda, dedicada ao encantador jardim de rosas do Parque do Retiro, a combinação de notas cítricas e verdes parece dançar com um coração de rosa, peônia e jasmim. Quem já foi, lembra! (RB) **Un Paseo por Madrid, R$ 3.190**

LOEWE
UN PASEO POR MADRID
DEBOD
Eau de Parfum Natural Spray
℮ 100 ML. 3.4 FL. OZ.
LOEWE
UN PASEO POR MADRID
DEBOD



LUXO

Branco de neve

A criação mais famosa da Montblanc, a caneta Meisterstück (literalmente "obra-prima" em alemão) finalmente chega ao Brasil na cor branca. A **Meisterstück White** é uma homenagem aos picos nevados da montanha mais alta da Europa, que dá nome à marca alemã, e está disponível em três versões: rollerball, esferográfica e a clássica caneta-tinteiro. **Montblanc Meisterstück White, R$ 4.100**

Fotos Divulgação

TESTAMOS

Frescor de verão

Com vitaminas, prebióticos e óleos essenciais, as **brumas** nutrem e acalmam a pele nos dias quentes (BEATRIZ LOURENÇO)

océane
ultra repair toner

COLÁGENO EM DIA

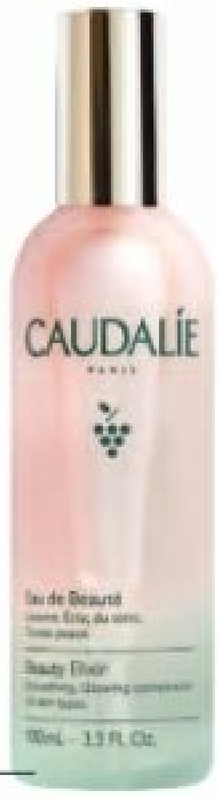
Este tônico é formulado com colágeno solúvel e pantenol. Juntos, reparam a barreira cutânea da pele, além de melhorar a elasticidade. Experimente usar de manhã, como o primeiro passo de skincare, para sentir o rosto macio e aveludado. **Tônico facial com colágeno, de Océane, R$ 69,90**

PARURE GOLD
MIST
Guerlain

ADCOS
BRUMA HIDRATANTE

CALMANTE NATURAL

Composto por ingredientes naturais, o produto comprime os poros momentos após a aplicação — resultando em um make mais uniforme. A fragrância, uma mistura de ervas, funciona como aromaterapia: acalma os sentidos e alivia a mente. **Água de beleza, de Caudalie, R$ 299**



ACABAMENTO RADIANTE

O sol derrete a maquiagem e a solução para ela durar mais é este fixador da Guerlain. Além de deixar a pele preenchida, também atua como uma barreira que protege dos radicais livres. O aroma suave conquista até os mais exigentes! **Parure Gold Mist, de Guerlain, R$ 289**

DETOX SUAVE

Com uma fórmula que leva água termal, ácido hialurônico e substâncias naturais, o produto é ideal para usar após um dia de praia. Além de reduzir microinflamações, também protege a pele contra o estresse ambiental. Seca muito rápido. **Hidradefense Solution Bruma Hidratante, de ADCOS, R$ 139**

TRATAMENTO IMEDIATO

Este é, definitivamente, um dos melhores produtos testados. A essência com textura de água tem ingredientes que deixam a pele hidratada instantaneamente. Com o tempo, uniformiza o tom. Use ao longo do dia no colo e pescoço para aliviar o calor. **Essência de tratamento Chronos Derma, de Natura, R$ 129**

Natura
chronos
100ml

PRISME LIBRE
PREP & SET GLOW MIST
GIVENCHY

LUZ NATURAL

Um produto três em um: primer, skincare e fixador. A fórmula antioxidante realça a luminosidade da pele, trazendo mais viço. Com FPS 45, também protege da radiação solar. O formato *on-the-go* é ideal para retoques ao longo do dia. **Prisme Libre Prime & Prep glow mist, de Givenchy, R$ 338**

TV

Baile inesquecível

A quarta temporada de ***Bridgerton*** aprofunda ainda mais o jogo de amores, aparências e convenções sociais da alta sociedade londrina. Desta vez, o boêmio Benedict é o personagem principal. Ele, que não pensa em se casar, conhece uma dama apaixonante no baile de máscaras de sua mãe. A série segue fiel à sua proposta de atualizar um romance de época para o olhar contemporâneo, abordando temas como autonomia feminina, reputação e pertencimento. "Na trama, as mulheres são estratégicas e estão constantemente fazendo as coisas funcionarem. São elas que estão no controle — por trás de um grande homem, sempre há uma grande mulher", comenta Golda Rosheuvel, que interpreta a rainha Charlotte. Logo nos primeiros episódios também é possível entender melhor os laços entre a líder da corte e Agatha, conhecida como Lady Danbury. "Essa amizade lhes dá a confiança de ser quem são no mundo em que elas vivem. E elas sabem que uma vai dizer a verdade à outra, não importa o que aconteça", ressalta Adjoa Andoh, que dá vida a personagem. "Ambas são levadas à corte para casar com homens que nunca conheceram antes, ter seus filhos e fazer alianças. Por serem mulheres negras, as duas se entendem em um nível emocional que outras pessoas não conseguem. É uma relação muito forte." A presença constante de Lady Whistledown continua sendo o fio condutor dos episódios, provando que o caminho até o sucesso é sempre cheio de intrigas. (BL) ***Bridgerton*, na Netflix em 29 de janeiro**

MODA

À flor da pele

Não é preciso sentir a quentura da estação para saber que o verão está entre nós. Basta rolar o feed e se deparar com imagens de praia surgindo entre um post e outro para ter aquele impulso quase automático de tirar o biquíni da gaveta. Para algumas mulheres, porém, esse desejo é mais específico — elas não querem vestir qualquer biquíni (ou maiô), elas querem usar uma peça da **Marca de Biquíni**. Lançada em 2018, durante a gravidez de Viviane David, a etiqueta nasceu de uma inquietação. Desde 2008, quando atuava em uma grande rede de varejo, Viviane observava como as roupas de banho falhavam em contemplar a diversidade dos corpos femininos. Anos depois, munida da experiência que adquiriu ao longo de uma década no mercado de surfwear, ela transformou essa reflexão em criações que equilibram estética, funcionalidade e conforto, como se abraçassem o corpo. **@marca.debiquini** (LORRAINE MOREIRA)

Fotos Bridgerton – Liam Daniel/Netflix; Outras – Divulgação

CER-100
Collagen Ceramide Coating
Protein Treatment

CABELOS

Fios desfalecidos

Esta máscara de cabelos proteica, da marca sul-coreana **Elizavecca**, tem uma textura inesperada: é gelatinosa, mas muito delicada ao mesmo tempo. O produto desliza maravilhosamente bem e, mesmo em pouca quantidade, cobre toda a extensão dos fios (o que é desejável, pois a embalagem é diminuta). Mas é o efeito que surpreende: depois do enxágue, o cabelo fica entregue, lânguido, e sem um fio fora do lugar. (KH) **CER-100, Elizavecca, Beleza na Web, R$ 399,90**

MAKE À PROVA DE VERÃO

Usar maquiagem ou não: eis a questão principalmente no verão (com o perdão da rima). Muitas mulheres sentem receio de preparar a pele — seja pela quantidade de produtos, pela oleosidade ou pelo suor. Inspirada na elegância da Dior Beauty, esta seleção de visuais mostra que uma rotina dedicada a cada necessidade faz toda a diferença. A dermatologista Maria Bussade dá as dicas

EDIÇÃO RENATA BROSINA
FOTOS JESS PAULETTO
BELEZA DÉBORA BITENCOURT

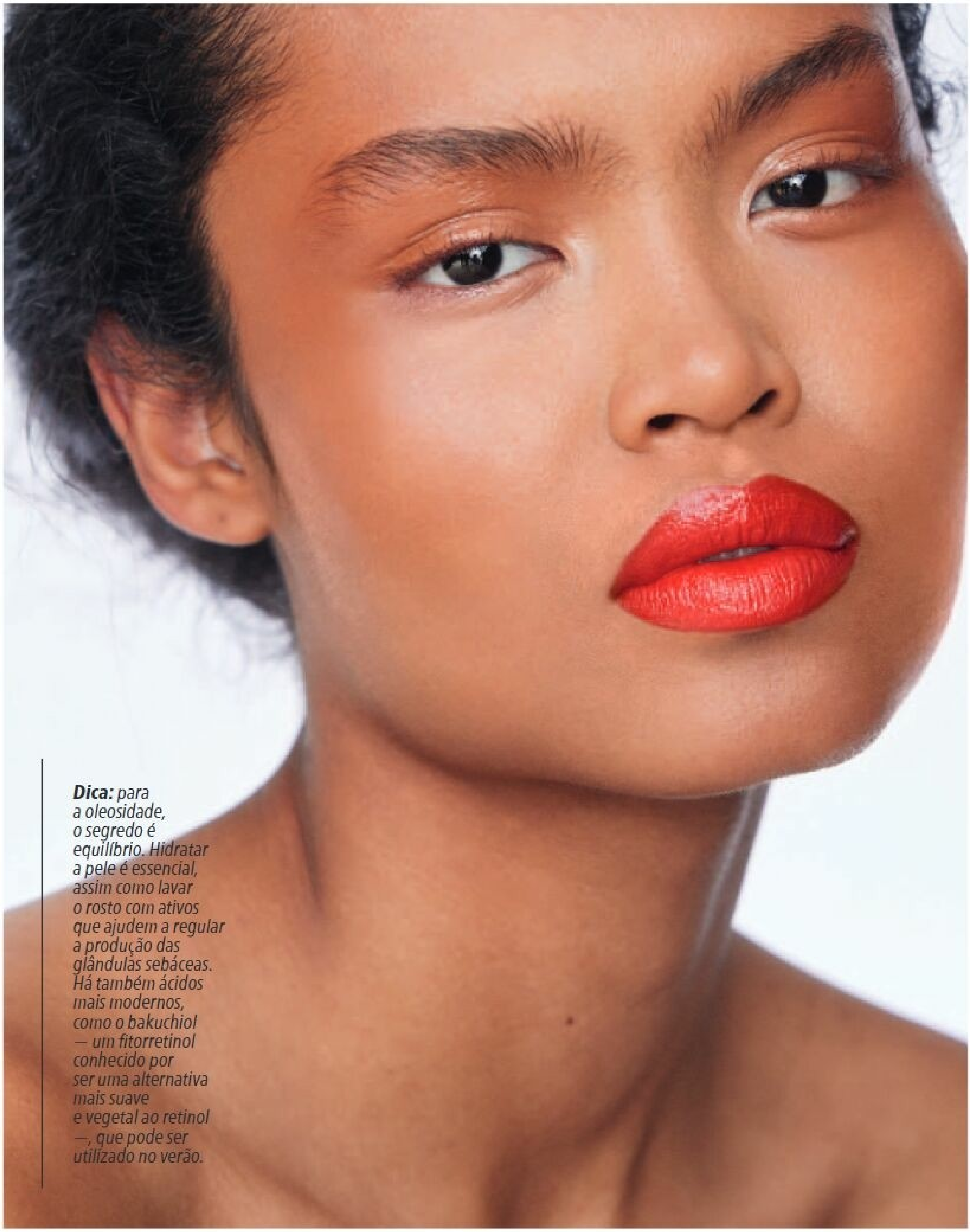
PREPARO PARA A PELE EM TODOS OS LOOKS: Loção Dior Capture Totale Intensive Essence, sérum Dior Capture Le Sérum OX-C Treatment e Dior Capture Pro-Collagen Shot Eye Lifting Effect e protetor solar Dior Solar La Crème Protectrice Visage SPF 50

Laís usa base Dior Backstage Face & Body Foundation cor 0W, corretivo Dior Forever Skin Correct cor 1 Neutral, paleta multiuso Dior Backstage Glow Maximizer Palette 002 Frosted Opal Glow, bronzer Dior Forever Nude Bronze 03 Soft Matte e 05 Intense Matte e pó translúcido Dior Nude Forever Radiant Filter cor 00 Luminescent. Nos lábios, batom Dior Addict cor 426 Dior Rodeo. Nas sobrancelhas, gel Diorshow On Set Brow cor 0. Nos olhos, lápis Diorshow On Stage Crayon cor 529 Beige Kohl. Tudo Dior Beauty.

Dica: *A rosácea é um processo inflamatório da pele mais comum no verão, por isso é fundamental respeitar a barreira cutânea. Isso significa evitar produtos abrasivos e manter a pele bem hidratada no pós-piscina e pós-sol, já que essas situações podem favorecer o ressecamento.*

Modelos Valéria de Moraes (Evol MGMT) e Laís Scolaro (Prime MGMT) e **Tratamento de imagem** Clara Carepa

Dica: *O primeiro passo no uso do protetor é identificar o seu tipo de pele — oleosa, seca ou sensível —, mas nunca deixar de usar filtro, já que o câncer de pele é prevalente. Hoje, há desde protetores físicos até opções com cor, que oferecem uma camada extra de proteção. E, claro, a reaplicação é indispensável.*



Dica: para a oleosidade, o segredo é equilíbrio. Hidratar a pele é essencial, assim como lavar o rosto com ativos que ajudem a regular a produção das glândulas sebáceas. Há também ácidos mais modernos, como o bakuchiol — um fitorretinol conhecido por ser uma alternativa mais suave e vegetal ao retinol —, que pode ser utilizado no verão.

Ao lado, Lais usa base Dior Backstage Face & Body Foundation cor 0W, corretivo Dior Forever Skin Correct cor 1 Neutral e pó translúcido Dior Nude Forever Radiant Filter cor 00 Luminescent. Nas sobrancelhas, gel Diorshow On Set Brow cor 0. Nas maçãs, batom Rouge Dior On Stage Shine cores 496 Berry Attitude para reproduzir as sardas e cor 226 Darling Blush para o efeito de blush. Nos lábios, óleo nutritivo Dior Addict Lip Glow Oil cor 000 Universal Clear. Nesta página, Valéria usa Dior Backstage Face & Body Foundation cor 4,5 Neutral 4 W0, corretivo Dior Forever Skin Correct cor 4 Neutral, base em stick Dior Forever Skin Perfect cor 5 Neutral, pó iluminador Dior Forever Glow Luminizer cores 004 Coral Glow e 02 Gold Halo. Nos lábios, Rouge Dior cor 999 acabamento acetinado e lápis de contorno Rouge Dior Contour na mesma cor. Nas sobrancelhas, gel Diorshow On Set Brow cor 0. Como blush, batom Rouge Dior On Stage Shine cor 496 Berry Attitude. Tudo Dior Beauty.

Dica: o poro é a abertura de uma glândula sebácea, portanto sua aparência reflete diretamente o seu funcionamento. Por isso, o tratamento precisa ser global: controlar a produção de sebo, manter a barreira cutânea estável, equilibrar a textura da pele e, quando necessário, recorrer a recursos que ajudem a disfarçar a dilatação — desde ativos que melhoram a qualidade do sebo até tecnologias que refinam a superfície.

Lais usa base Dior Backstage Face & Body Foundation cor 0W, corretivo Dior Forever Skin Correct cor 1 Neutral. Nas sobrancelhas, gel Diorshow On Set Brow cor 0, pó translúcido Dior Nude Forever Radiant Filter cor 00 Luminescent. Nos olhos, lápis de contorno Diorshow On Stage Crayon cor 529 Beige Kohl. Nos lábios, batom Rouge Dior On Stage Shine cor 496 Berry Attitude. Ao lado, Valéria usa Base Dior Backstage Face & Body Foundation cor 4,5 Neutral 4 W0, corretivo Dior Forever Skin Correct cor 4 Neutral, base em stick Dior Forever Skin Perfect cor 5 Neutral. Nas sobrancelhas, Diorshow On Set Brow cor 0. Nos olhos, paleta de sombras Diorshow 5 Couleurs cor 654 Riviera. Nos lábios, óleo nutritivo Dior Addict Lip Glow Oil cor 012 Rosewood. Tudo Dior Beauty.

Dica: *para hidratar, escolha veículos mais leves, que sejam bem absorvidos e respeitem o pH da pele. Também é importante falar que, mais do que só o creme, é o estilo de vida e de alimentação que determina o que acaba na corrente sanguínea e o que irriga a pele. Os antioxidantes vêm de uma boa nutrição.*

Jug de couro
com plataforma,
R$ 5.643,
@off____white

Bota BCN,
R$ 1.907,
@camper

Scarpin com
logo e salto
80mm,
R$ 3.596,
@lacostebrasil

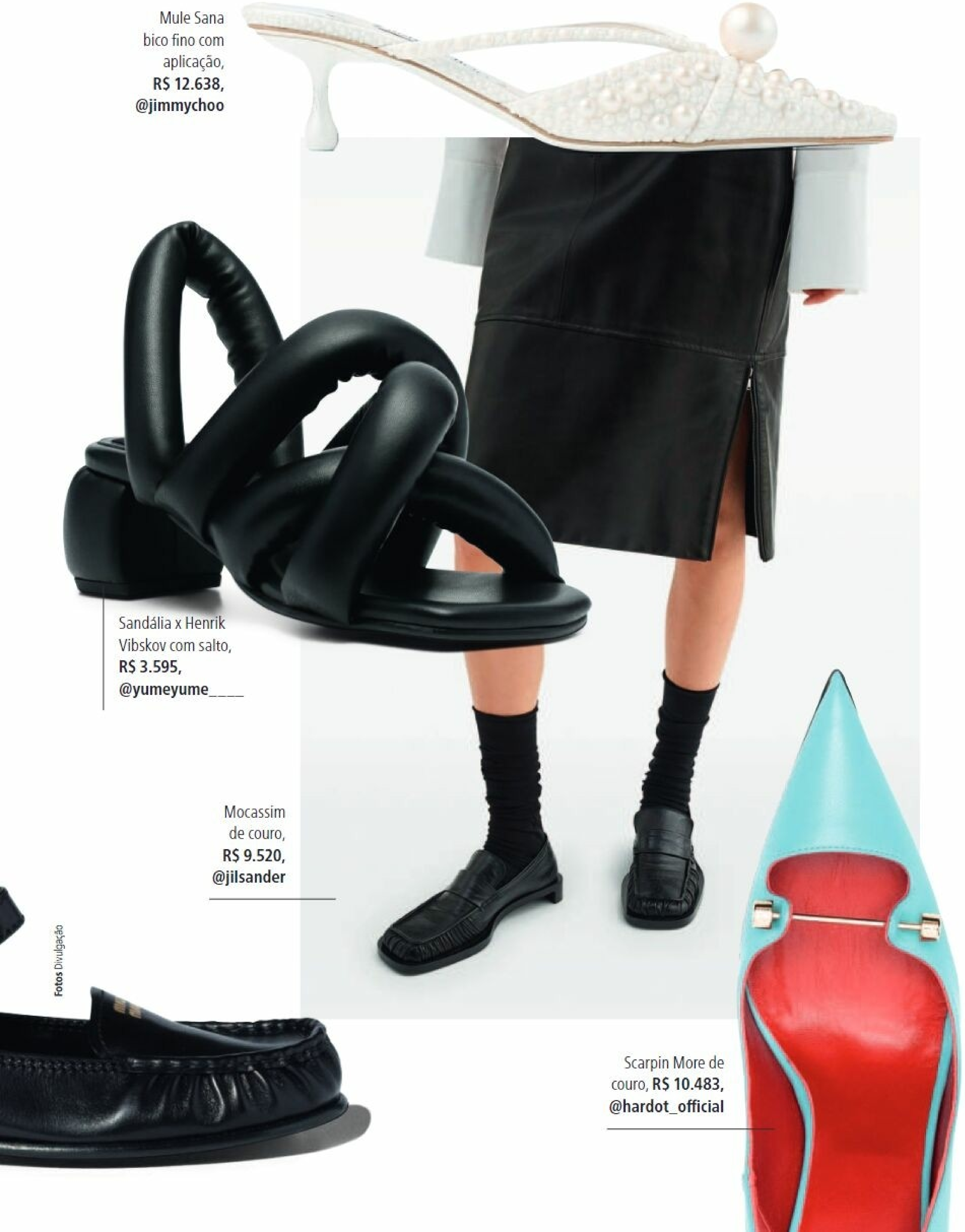
Pisa menos

Sapatos esculturais são capazes de elevar qualquer look básico. Selecionamos aqui pares dignos de serem expostos em museus

CURADORIA
LORRAINE MOREIRA, LAÍS BREVILHERI,
KAREEN SAYURI, KARIN HUECK

Ankle boot com
estampa de listras,
R$ 6.229,
@unitednude

Mocassim com detalhe
de tira, **R$ 7.700,**
@miumiu



Mule Sana
bico fino com
aplicação,
R$ 12.638,
@jimmychoo

Sandália x Henrik
Vibskov com salto,
R$ 3.595,
@yumeyume____

Mocassim
de couro,
R$ 9.520,
@jilsander

Scarpin More de
couro, **R$ 10.483,**
@hardot_official

Fotos Divulgação

Vitrine

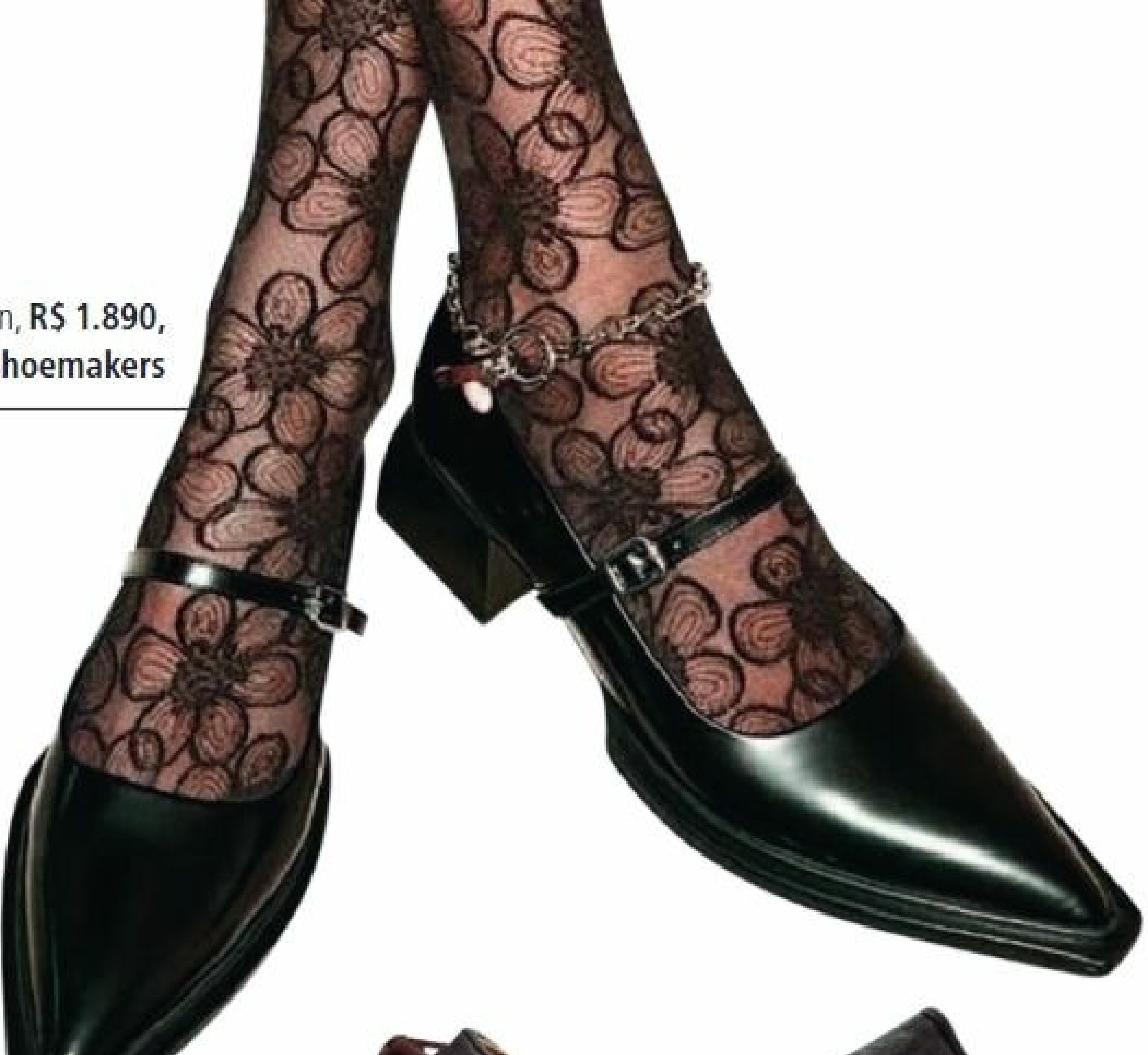
Melissa Quantum Sneaker + Diesel, **R$ 999,90,** **@melissaoficial**

Sandália Livia, **R$ 2.464,** **@crisbarrosofficial**

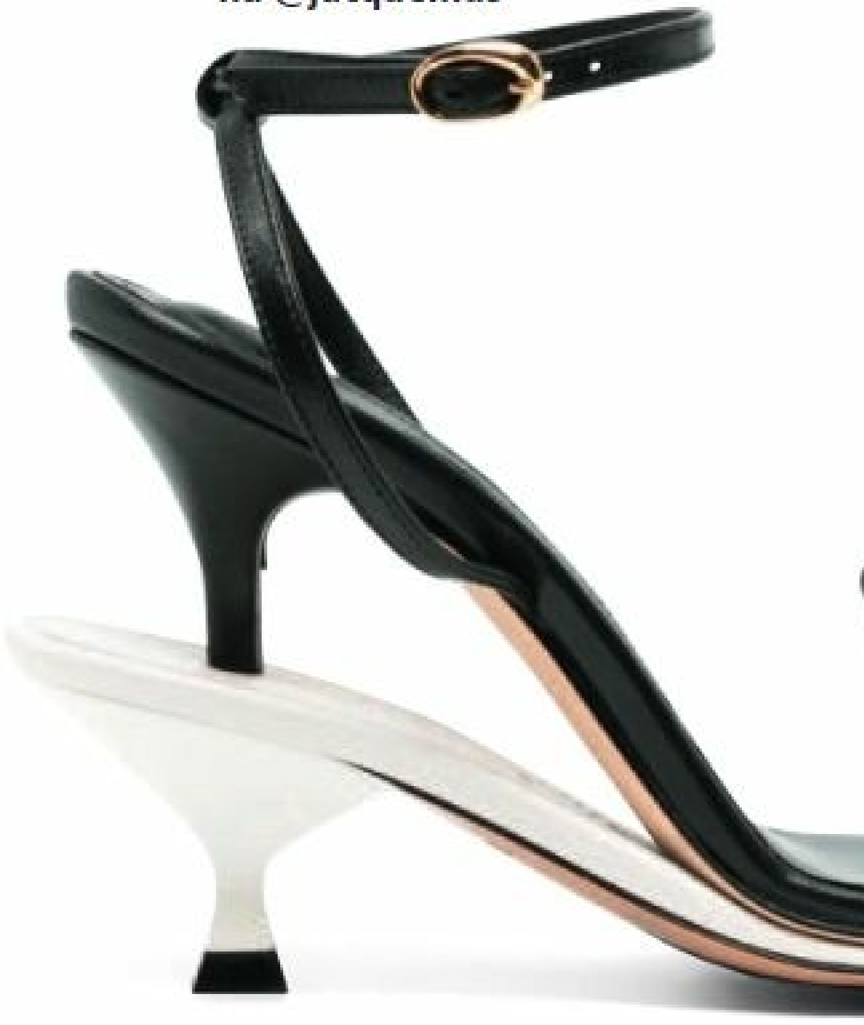
Mule Egon Vinho, **R$ 299,** **@olayulia___**

Mule Lunar de couro, **R$ 8.500,** **@off____ white**

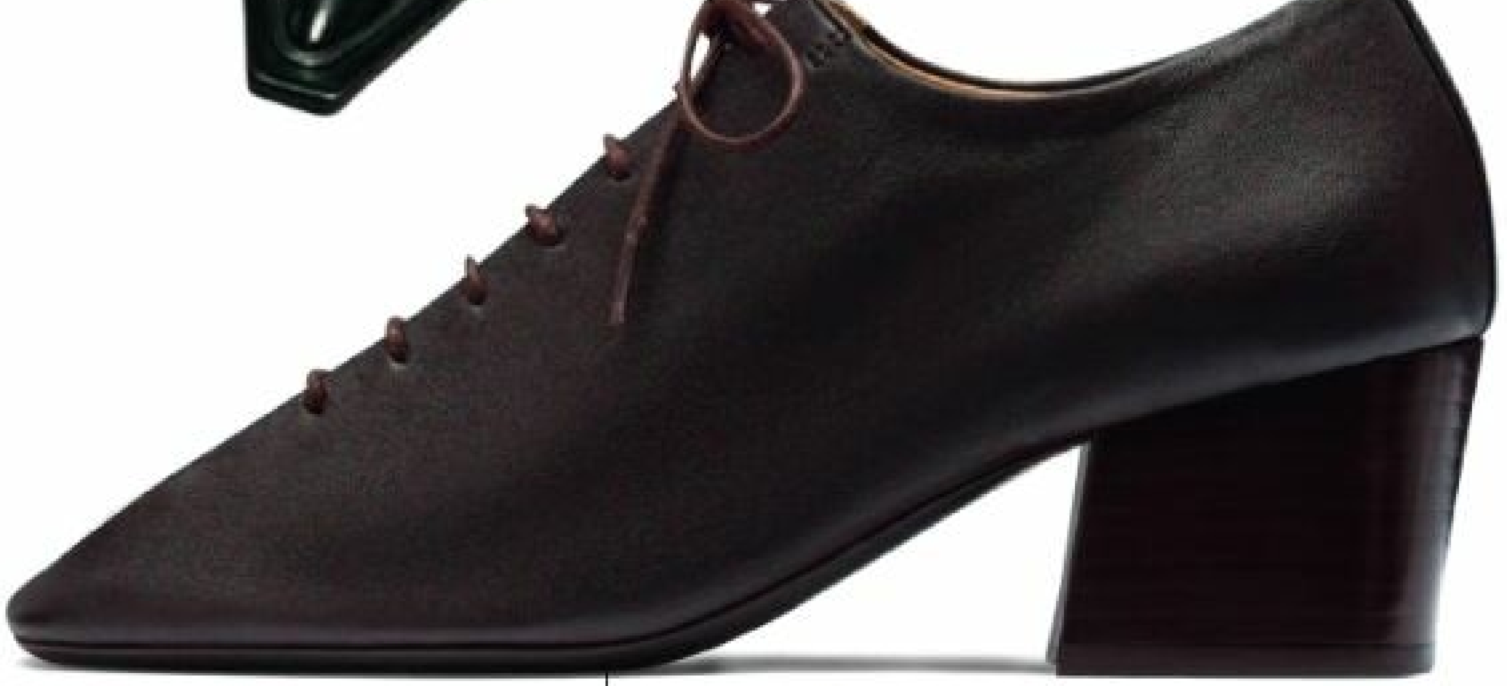
Scarpin Anthea, **R$ 11.103,** **@lesilla**



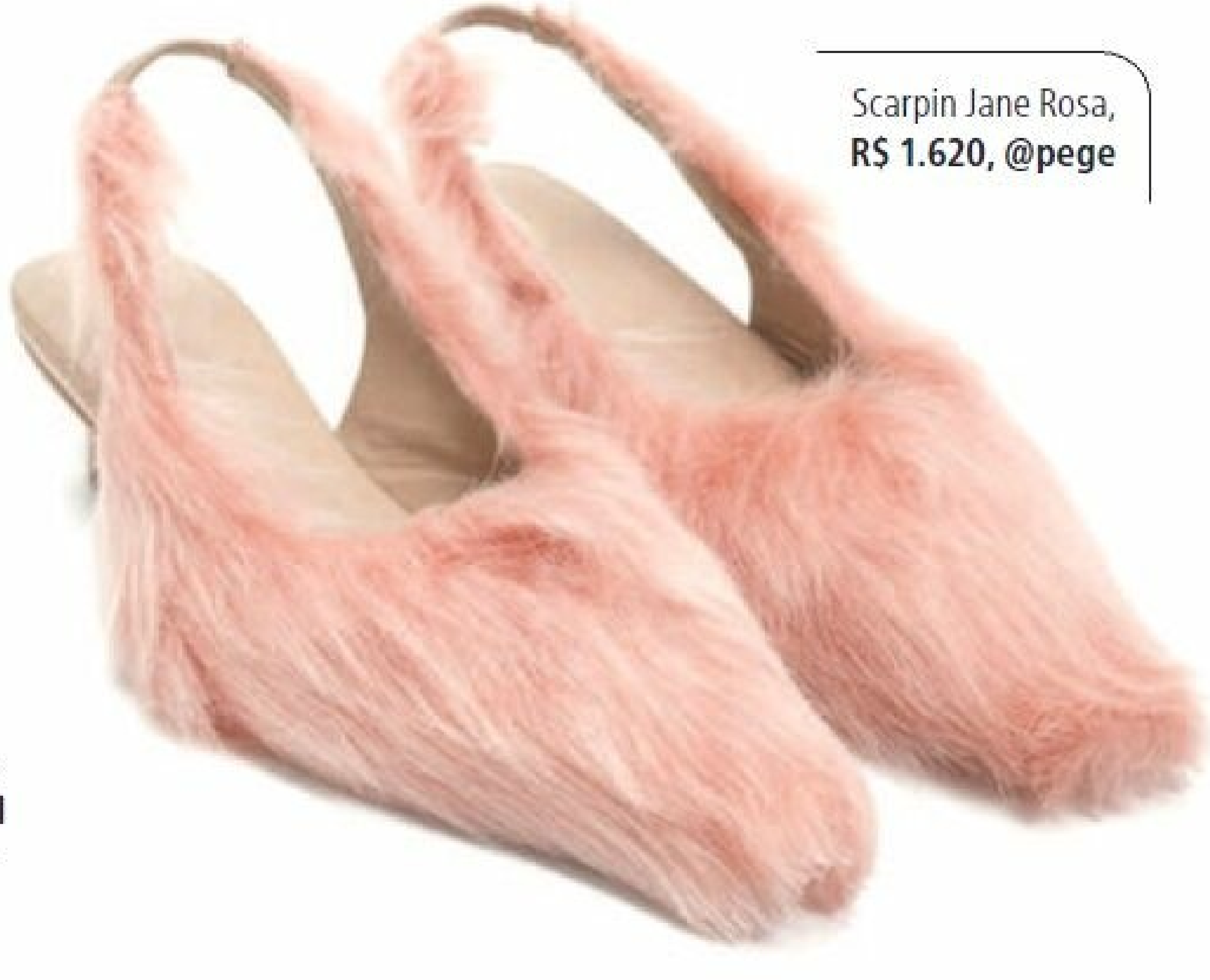
Scarpin Vivian, **R$ 1.890, @vagabondshoemakers**



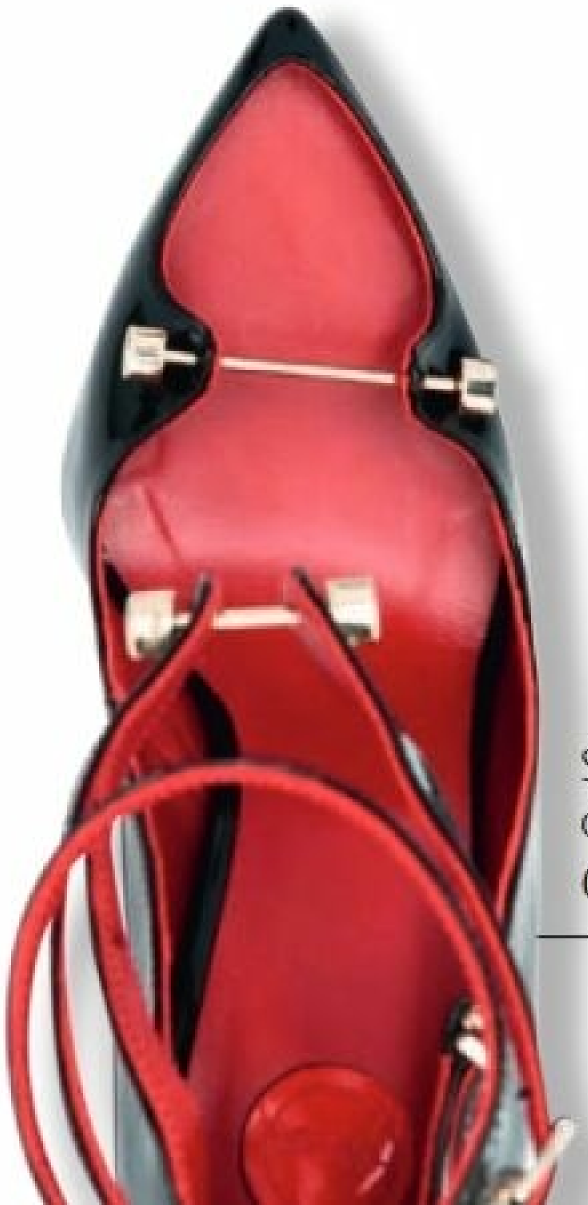
Les Doubles com salto, **R$ 13.834, na @jacquemus**



Derby Souris de couro, **R$ 7.332, @lemaire**



Scarpin Jane Rosa, **R$ 1.620, @pege**



Scarpin Harlot de couro, **R$ 15.342, @hardot_official**

Fotos Divulgação

Mule Orchestra,
R$ 7.487,
@coperni

Sapatilha Tagui
Café, **R$ 398,**
@agui.com.br

Sandália Pérola
Giada, **R$ 1.850,**
@piazza.co

Giustine
com salto
metálico,
R$ 6.607,
@awake_
mode

Sapatilha
Amura Pewter,
R$ 389,
@olayulia___

Storm Mule,
R$ 356,
@ryzibrand

Fotos Divulgação

CLAUDIA

amor&sexo

Som do prazer

OS PODCASTS ERÓTICOS COMBINAM COM O DESEJO FEMININO — E NÃO À TOA INVADIRAM AS PLAYLISTS DE TANTAS MULHERES

Imagem gerada com IA

OLHO GRANDE
Quem foi que inventou que inveja é coisa de mulher?

DIZER ADEUS
Nosso colunista Lucas Galdino se despede da mãe e honra suas escolhas

DO CONTRA, SIM
Prepare a lista de "nãos" que você vai dizer em 2026

A inveja é masculina

Desde que o mundo é mundo, tentam nos vender que a grande rivalidade da humanidade é feminina. Xuxa x Angélica. Ivete x Claudia Leitte. Britney x Christina Aguilera. A cultura pop inteira foi construída em cima dessa fantasia de que mulheres competem entre si por instinto, como se a inveja fosse um tipo de hormônio que só a gente produzisse.

Mas existe um tabu ainda maior — e mais corrosivo — que raramente entra na conversa: a inveja masculina. E ela está longe, muito longe, de ser sutil.

Recentemente, veio à tona a carta escrita por David Harbour, ex-marido da Lily Allen, em que ele expôs seu desconforto diante do sucesso dela. Quando a cantora foi chamada para estrear na peça de teatro *2:22 A Ghost Story*, David mandou um bilhete: “Minha esposa ambiciosa, estas são flores de azar, porque se você receber boas críticas nesta peça, você vai ganhar todo tipo de prêmio — e eu vou ficar miserável. Do seu marido amoroso”. O texto revela, com todas as letras, algo que já sabemos intuitivamente há séculos: quando uma mulher brilha, tem homem que adoece de inveja.

E isso pode acontecer com qualquer uma — atriz, cantora, médica, professora, editora, advogada. A profissão não muda o padrão.

Eu já vi inúmeros casamentos implodirem porque o marido não suportou uma promoção, um prêmio consagrado, um reconhecimento profissional. Para muitos, o sucesso da mulher funciona como um espelho que eles preferem quebrar do que olhar.

Uma amiga atriz me contou sobre o dia em que ganhou um prêmio gigante. Ela subiu ao palco radiante, emocionada, viva. Ao descer, o marido soltou:

“Não sei como você ganhou. Você é tão caricata.”

Ela voltou para casa chorando, se sentindo uma fraude no momento que deveria ter sido o mais lindo da carreira.

> **“**
>
> ***QUANDO UMA MULHER BRILHA, TEM HOMEM QUE ADOECE DE INVEJA***

Outra amiga viveu um inferno quando ganhou uma promoção alta no trabalho. Assim que o namoro terminou, o ex resumiu a crise em uma frase:

“Eu não aguentei seu sucesso”.

E não aguentar o quê? O salário? O poder? O brilho? A autonomia? Ou simplesmente o fato de que ela saiu do papel confortável de “coadjuvante emocional”?

Há o clichê clássico dos homens que boicotam datas simbólicas para garantir que a mulher não tenha um dia melhor que o deles: aniversários estragados, promoções tratadas com desdém, até pequenas vitórias diminuídas com aquela frase venenosa dita “só de brincadeira”. Nada é mais eficiente do que um homem inseguro trabalhando em tempo integral para cortar as asas de alguém.

E o pior: não é simples perceber a inveja masculina. Ela nunca chega dizendo “oi, sou inveja”. Ela vem disfarçada de preocupação, crítica construtiva, implicância carinhosa. E vem carregada de culpa — porque uma mulher bem condicionada pela sociedade acredita que, se ele está desconfortável, o problema deve ser ela.

A inveja masculina não é sobre querer o que a mulher tem.

É sobre querer que ela tenha menos.

Menos luz.

Menos espaço.

Menos voz.

Menos mundo.

E a pergunta que fica é: até quando vamos normalizar homens que preferem uma mulher diminuída a aprender a lidar com a própria sombra?

O que destrói relações não é sucesso demais de uma mulher — é maturidade de menos de um homem. ◻

Martchela

Jornalista, atriz e humorista, @martchela__ é apresentadora do Lambisgóia Cast

Foto Arquivo

A escolha de uma vida

Caras leitoras, esta é uma coluna difícil de escrever. Difícil porque é a história da minha mãe. E também porque é uma história que chegou ao fim.

Maria de Fátima Galdino, "a baixinha", tinha 1,49m de altura e uma força que nunca coube no corpo pequeno que habitava. Foi com essa força que atravessou a vida, inclusive enfrentando um câncer agressivo.

Fátima nasceu no Cariri paraibano e, aos 14, veio para São Paulo atrás de oportunidades. Fez família, se separou e foi mãe solo, trabalhou em três empregos ao mesmo tempo, mudou de casa várias vezes, até encontrar um lugarzinho seu, num conjunto habitacional na Zona Leste, construído em mutirão. Aquela pequenininha carregou bloco, cimento e construiu, com outras mulheres e famílias, o cantinho em que viveu por 27 anos.

Já com os filhos crescidos, voltou a estudar, se formou e foi síndica do condomínio em que morava por 15 anos. Enfrentou conflitos, ameaças, desrespeito, madrugadas com gente batendo à porta — até bomba teve. Mas ela passou por tudo isso do jeito dela: turrona, firme e sem recuar.

Em fevereiro de 2025, numa internação de emergência, descobrimos um câncer de intestino avançado. O tumor foi retirado, mas havia metástase. O fígado já estava comprometido e a proposta médica era clara: quimioterapia pesada que poderia prolongar sua vida em alguns meses, mas à custa de sofrimento e perda de autonomia. Dona Maria de Fátima sem autonomia? Não consigo imaginar! Minha mãe ouviu tudo, foi em mais de um médico e decidiu não fazer a quimio.

Muitos criticaram indignados a sua escolha. E os três filhos — eu incluso — a apoiaram. Respeitando a decisão por mais difícil que fosse. Porque não era desistência, mas uma escolha por passar o tempo que tinha do jeito que sempre viveu.

Depois da cirurgia, ela teve dez meses sem sintomas importantes. Voltou para casa, para a rotina de síndica, ainda que com cautela. Seguiu cuidando das suas coisas do seu jeito, acompanhada por cuidados paliativos.

> **“**
>
> ***A MULHER QUE DECIDIU COMO CRIAR OS FILHOS, COMO SUSTENTAR A CASA, COMO LIDERAR UMA COMUNIDADE INTEIRA, DECIDIU TAMBÉM COMO PARTIR***

Em outubro, o corpo começou a dar sinais de cansaço. Sem um tratamento agressivo, quem agride é o câncer. O fígado entrou em falência, comer ficou difícil, o cansaço aumentou, a dor apareceu — mesmo quando ela fingia que não sentia.

Até que em 2 de dezembro de 2025, o câncer levou minha mãe, aos 67 anos. O dia estava ensolarado, perto de 17h. Uma chuva forte caiu, levando ela consigo. Logo depois, o sol voltou a brilhar. Eu estava com ela. E na despedida o que mais impressionou foi a coerência. A mulher que decidiu como criar os filhos, como sustentar a casa, como liderar uma comunidade inteira, decidiu também como partir. Sem prolongar a própria dor para atender expectativas alheias. Sem abrir mão de quem sempre foi. A partida ainda me destroça. Mas junto da saudade existe um orgulho imenso da vida que ela construiu.

Falar de câncer costuma vir com discursos sobre luta, batalha, vitória ou derrota. Como diz a médica paliativista Ana Claudia Quintana Arantes, que cuidou da minha mãe, representar o câncer como uma guerra não funciona porque não há vencedores ou perdedores no tratamento da doença, mas humanos com diferentes medos, esperanças e necessidades.

Minha mãe não venceu o câncer. Venceu a imposição de um sofrimento e a ideia de que não temos direito de escolher. Ela não foi guerreira, foi corajosa. E talvez essa seja a última lição da baixinha durona que me criou. A mais gigante de todas. □

Alexandre Simone e Lucas Galdino
comunicadores e criadores do @historiasdeterapia

Foto Alexandre Simone e Lucas Galdino

PRAZER *em* OUVIR

Por que tantas mulheres descobrem o erotismo em podcasts picantes?

TEXTO MARIANA ROSETTI E PAOLA CHURCHILL

Quando a psicóloga Pamela Duarte, 26 anos, escuta uma voz suave dizer "boa garota" em seu ouvido, sente o corpo estremecer, mas de prazer. O podcast erótico preferido dela começou.

No escuro do próprio quarto, coloca os fones de ouvido e ganha o poder de ser quem quiser na história que está sendo narrada. Imagina o rosto que quiser para o protagonista, ao mesmo tempo que pode ser a funcionária da biblioteca que interage com ele ou, ainda, apenas "assisti-los" na sua própria imaginação. Se estava solteira, o homem da história tinha uma fisionomia. Namorando, ele ganhou o rosto do parceiro e o áudio se transforma de simples mídia em fantasia compartilhada.

Pamela está entre as milhares de mulheres ouvintes assíduas de podcasts com narrações sensuais e audiolivros eróticos. A prática ganhou espaço na rotina feminina, seja como forma de relaxamento, reconexão com o corpo ou curiosidade sobre a própria sexualidade. Os números comprovam essa tendência. De acordo com o relatório Culture Next 2023, do Spotify, 91% dos jovens da Geração Z usam a plataforma para mergulhar em podcasts, buscando conexões emocionais mais intensas com as produções.

O conteúdo sexual, antes restrito a livros escondidos ou à pornografia visual — geralmente orientada para o desejo masculino —, agora ganha formatos mais íntimos e criativos, produzido por mulheres, com responsabilidade e pesquisa. O consumidor-alvo? Mulheres com corpos, tempos e desejos reais, que querem experimentar e protagonizar suas narrativas eróticas.

APRENDENDO A TER PRAZER

Ouvindo um podcast qualquer, a jornalista Maria Clara Lucci, de 28 anos, pensou "será que existe algum de sexo?". E assim descobriu os podcasts picantes. Criada em uma família religiosa, que não conversava sobre sexualidade, começou ouvindo as experiências de outras pessoas e acabou descobrindo uma nova perspectiva sobre si mesma. "Não tinha ninguém pra falar comigo de igual para igual", lembra. Os podcasts preencheram essa lacuna, desconstruindo tabus, e ensinando conceitos importantes: "Não precisa gozar para ser gostoso, você pode ter prazer no processo."

Para a ginecologista e sexóloga Juliana Vieira Honorato, o formato em áudio oferece algo único: a liberdade de imaginar. "Quando a gente escuta uma história, a gente fantasia rostos e corpos dos personagens do jeito que nos agrada, e mais estimula", descreve. "A ciência vem mostrando que, independentemente da questão hormonal, a libido feminina é controlada pelos mesmos aspectos neurológicos relacionados a outras formas de sentir prazer", explica. De acordo com a especialista, "quanto mais a pessoa consome conteúdos eróticos ou sensuais, mais aprende a sentir desejo", pontua.

Imagem gerada com IA

> **QUANTO MAIS A PESSOA CONSOME CONTEÚDOS SENSUAIS, MAIS APRENDE A SENTIR DESEJO**
>
> **Juliana Vieira Honorato, sexóloga**

ALTERNATIVA AO PORNÔ

Pamela sempre se sentiu desconfortável com as produções visuais que tinham cenas de sexo por achá-las agressivas. “Mesmo assistindo, não conseguia me reconhecer naquela situação”, explica. Conversando com uma amiga que sentia o mesmo, descobriu os podcasts eróticos. A indicação foi certeira. “Saber que, em vez de dar views para uma produtora milionária *[de pornografia]* que agride mulheres em todo o mundo, eu estou escutando um criador que faz suas peças sozinho, em casa, com um microfone, criatividade e muito cuidado, é refrescante, para dizer o mínimo”, defende.

“Sempre preferi histórias bem contadas”, aponta. Na pornografia, “um entregador, do nada, acaba na cama com a protagonista? Como isso aconteceu? Como ele foi parar lá? Quais as sensações dela e por que eu me importo com essas duas pessoas?”, provoca a psicóloga. “É muito mais sobre reações sensoriais e emoções do que sobre o ato em si. Sempre preferi ler sobre os pelos arrepiados numa cena de beijo do que ver uma cena crua de sexo sem sentido ou conexão com os personagens. É muito mais sobre o caminho do que sobre a chegada”, reflete.

A sexóloga Juliana explica que, principalmente na mulher, existe algo chamado “desejo responsivo” — aquele que surge quando um estímulo externo remete a uma experiência prazerosa anterior. Para ter desejo fora do período fértil, “precisamos de fato ativar esse tipo de desejo”, e é aí, também, que os conteúdos eróticos em áudio se mostram eficazes.

Pamela descobriu isso na prática. Foi com a ajuda dos áudios que ela se deparou com gostos que não sabia que tinha. “Foi por causa dos podcasts que passei a introduzir a conversa nas minhas próprias relações com meu namorado. Entendi que, se eu gostava tanto que um desconhecido me xingasse no fone de ouvido, provavelmente gostaria que meu parceiro também fizesse.”

SUBINDO A RÉGUA

Pensando no prazer e no autoconhecimento de quem ouve, duas mulheres criaram o NUA — um podcast narrativo de contos sensuais que convida mulheres a se reconectarem com seus desejos. “Fiz questão de que fosse um projeto feito só por mulheres. A gente queria chegar nelas e falar com elas”, afirma Fernanda Moraes, idealizadora, narradora e diretora. No percurso, ouviu relatos como: “Minha irmã está casada há mais de 15 anos e gozou uma vez na vida” ou “eu nem sei o que é gozar”.

Imagem gerada com IA

Ouça aqui

MEU OUVIDO NO TEU CORPO
Podcast de histórias que exploram desejo, intimidade e fantasia. Disponível na Storytel, é um dos mais populares do gênero no Brasil.

TEXTOS PUTOS
Narrativas que apostam na intensidade e na imaginação.

PELOS LÁBIOS DELA
Podcast de histórias curtas escrito e narrado por uma mulher.

SEXO E TINTAS
Produção brasileira que transforma contos eróticos em experiências com interpretação e atmosfera.

NUA PODCAST
Criado por mulheres, as narrativas se baseiam em um olhar feminino e contemporâneo.

PANTYNOVA – CONTOS ERÓTICOS
Projeto em áudio da marca brasileira Pantynova, com contos eróticos. Aposta na imaginação.

MENÇÃO INTERNACIONAL
Aplicativos como o *Quinn* oferecem contos em inglês, com perspectivas de outras culturas.

*

> *Os podcasts eróticos elevam a régua do prazer feminino, apresentando-o como direito, não como concessão*

É para essas mulheres que, ao dar play, uma voz grave sussurra nos fones de ouvido: "NUA é um convite para você se despir. Não necessariamente de suas roupas". Gabriela Szulcsewski, diretora criativa e editora do podcast, explica que o despir-se é simbólico — trata-se de abandonar medos, frustrações, traumas, preconceitos e estereótipos. "O NUA é um incentivo para essa descoberta", afirma

O conteúdo é pensado por e para mulheres, a partir de curadoria cuidadosa, escrita colaborativa com autoras, consultas a sexólogas e muito diálogo. Cada conto é um chamado para se reconectar com a potência do corpo e para repensar o que aprendemos sobre sexo.

"Antes, você entrava num sex shop e só via pênis: com veia, sem veia, rosa, preto, branco. Agora tem calcinha vibratória, sugador, bullet, coisas que cabem na bolsa", diz Fernanda. "Outras possibilidades, que não dependem, necessariamente, de um pênis, para dar prazer."

Os podcasts eróticos são construídos para elevar a régua. E talvez essa seja a verdadeira revolução: o prazer como direito, não como concessão.

QUEBRANDO BARREIRAS

Para a jornalista Maria Clara, os podcasts cumprem um papel que ela não encontrava em lugar nenhum. Um amigo lhe disse algo que mudou sua perspectiva: "A primeira transa não é o sonho que pintam, é um saco a maioria das vezes. Você não sabe nada, não tem privacidade, não tem direcionamento", relembra. Embora não existam estudos específicos sobre podcasts eróticos, pesquisas sobre esse tipo de conteúdo mostram que "quando mulheres consomem produtos eróticos feitos por outras mulheres, aumenta o desejo sexual nelas", explica.

A doutora Juliana contextualiza o fenômeno dentro de um movimento mais amplo de autonomia feminina. "Com o advento da internet e das redes sociais, ampliamos o acesso à informação, ao conhecimento e ao diálogo sobre o sexo e o prazer das mulheres". Maria Clara, por sua vez, identifica nos podcasts eróticos uma forma de se conectar não apenas consigo mesma, mas com as pessoas ao seu redor. "Sexo cria conexão numa rede maior do que a gente pensa: consigo mesma, com o parceiro, com os amigos, até com a família", se abre. Ela cita o exemplo de um almoço com amigos em que contou um causo ouvido em um podcast erótico, algo antes improvável. "De repente, o mundo é normal, eu sou adulta, as pessoas contam coisas íntimas para mim porque sabem que não vou julgar", finaliza. □

Liana Ferraz
(@lianaferraz) é escritora,
atriz e criadora do @escritamatinal

2026 e a minha lista de nãos

A famosa lista de ano novo. Coisas a fazer, metas a cumprir e uma boa dose de ilusão. Ah, não se enganem, eu adoro as ilusões. Vivo delas, aliás. Mas agora quero me organizar a partir do não. Saber o que não sou para ver surgir o que quero ser. Aprender com tanto sim dolorido em 2025 a traçar estratégias de vetos.

Compartilho com vocês a minha lista de coisas para não fazer em 2026.

1. Não entregar o coração a quem não sabe gostar. Parar de esfregar a pele em portas fechadas em busca não de pão, mas de migalhas. Confiar na intuição. Deixar doer e partir ao menor sinal de desrespeito.
2. Não condicionar meu corpo ao mecanismo opressor da imagem a qualquer custo. Não sou uma foto. Sou um movimento. O corpo que quero sabe dançar sem vergonha. Não reviver os anos 90, quando estávamos reféns do culto à magreza extrema. Não sucumbir aos anos atuais, onde saúde parece ser uma obsessão nada saudável.
3. Não submeter minha arte às lógicas de poder e controle. Exterminar a banca examinadora que mora na minha cabeça e que é composta, em geral, por pessoas que vivem uma vida que não quero, mas me intimidam.
4. Não doar meu tempo ao trabalho sem equilibrar com algum lazer descompromissado. Não preciso ler um livro, não preciso ver um filme, não preciso postar minha felicidade.
5. Não duvidar da importância de escolhas guiadas pela felicidade. Mesmo que pareçam sem sentido e mesmo que não obedeçam a formatos convencionais.
6. Não ter vergonha de receber elogios, reconhecimento e retorno financeiro por trabalhos que faço bem.
7. Não entregar minha autoestima numa bandeja. Preservar e cuidar do que me sustenta como sujeito, do que me traz dignidade e força vital.

São sete nesta lista. Como as sete ondinhas que devemos pular na passagem. São as sete ondas que quero saltar, sem tropeçar, sem me afogar. São as sete ondas que já me derrubaram.

pulo
com
coragem
pois
esse
ano
não

Ufa! Nada como redescobrir o próprio fôlego!

A famosa lista de Ano-Novo. Coisas a fazer, metas a cumprir e uma boa dose de ilusão.

Foto Mayra Azzi

CLAUDIA

atualidades &futuros

Juntas e fortes

GIOVANNA ANTONELLI DESEJA SE REINVENTAR A CADA DIA — E LEVAR MILHARES DE MULHERES COM ELA

JORNADA

Como a bilionária Anne Marie Werninghaus traçou seu caminho autônomo

RENEGOCIAR

É hora de não deixar mais as dívidas atormentarem a sua mente em 2026

Foto Maga Maju

Macacão e luvas:
Apartamento 03

BRILHO COLETIVO

Prestes a completar 50 anos, ***Giovanna Antonelli*** *se reinventa ao impulsionar outras mulheres rumo às suas potências*

TEXTO BEATRIZ LOURENÇO **FOTO** MAGA MAJU **EDIÇÃO DE MODA** FRED ROCHA
BELEZA YAGO MAIA **DIREÇÃO DE ARTE** KAREEN SAYURI

Assistente de styling Millena Caiado **Camareira** Lila de Assis **Assistentes de fotografia** Felippe Costa e Jesse Gomes **Retouch** Marcos Okubo

Blusa: **Weider Silveiro** e brincos: **Acervo Casa Juisi**

Giovanna Antonelli não quer ser resumida a pequenas caixinhas. Pelo contrário, o que mais deseja é desconstruir a ideia de que uma mulher precisa fazer uma coisa só. Atriz, palestrante, influenciadora e mentora são algumas de suas profissões — e o que rege sua rotina é não só poder escolher que caminho seguir, mas o frio na barriga de não fazer a mesma coisa todos os dias. "Quando decidi ser minha patroa, descobri que somos múltiplas e isso é maravilhoso." Entre as trocas de looks para realizar este ensaio de capa, a estrela gravou vídeos para as redes sociais, resolveu a agenda do dia seguinte e estudou o roteiro do Prêmio CLAUDIA 2025, apresentado por ela horas mais tarde. Tudo isso com um alto-astral inabalável. "Tenho certeza que tudo vai dar certo porque estou sempre com o meu coração aberto. Mesmo se alguém não está compartilhando a mesma energia que eu, dou um jeito de fazer ficar bem."

Vestido:
Ferragamo

*

> *Quando decidi ser minha patroa, descobri que somos múltiplas e isso é maravilhoso*

MEIO SÉCULO

Para Gio, como a chamam os íntimos, a maturidade veio como um presente. Os 50 anos, que chegam no próximo mês de março, foram vividos com gratidão, alegrias, algumas decepções e, acima de tudo, escolhas conscientes. Ao olhar para trás, a artista enxerga poesia no próprio percurso: "Fico impressionada com tudo o que fiz para chegar até aqui. Precisei ter muita coragem porque saí de uma vida simples e nada foi fácil", relembra. Sem nostalgia, ela segue adiante com apetite pela vida. "Vou para frente com fome de viver, sabendo que já não tenho mais todo o tempo do mundo para fazer tudo o que gostaria."

O processo de amadurecimento passa por revisitar dores antigas – especialmente aquelas impostas pela indústria do entretenimento que, por muito tempo, foi cruel com os corpos femininos. "Já me cobrei demais, principalmente por ter vivido uma época de pressão estética. Hoje isso não me afeta, mas eu, como tantas outras, sofri", conta. Frases como "você precisa emagrecer" ou "tem que perder cinco quilos" faziam parte do cotidiano de sua geração.

Casaco: **Burberry**; camisola: **Intimissimi**; sapatos: **Christian Louboutin** e brincos: **Acervo Casa Juisi**

Com o tempo, compreendeu que talento e carisma são mais determinantes do que qualquer padrão físico. "O que faz diferença é o que você entrega. Estar mais magra ou mais gorda não faz o menor sentido quando se fala de arte. A carreira artística não tem idade, não tem ruga, não tem cabelo branco." Ainda assim, a autoestima foi uma conquista árdua, veio com autoconhecimento e com a necessidade de aprender a se respeitar. "Hoje me sinto bem porque sei quem sou e o valor do que faço. Não negocio a minha verdade. É isso que me sustenta."

Essa consciência influenciou a forma como viveu 2025 — um ano intenso, produtivo e bastante exaustivo. "Estiquei a corda. Agora vou ter mais critério com o meu tempo. Minha cabeça está no auge, mas meu físico já não acompanha essa agilidade mental", diz. Trabalhar continua sendo sua prioridade, mas agora com mais calma. "Vai ficar tudo aí quando a gente for embora. Acho lindo criar, mas preciso equilibrar melhor as paixões com o descanso e o trabalho."

Blusa: **Acervo Casa Juisi** e calça: **Dolce & Gabbana**

*

> *O que define um personagem que fica é o quanto ele sai da tela e entra na vida real das pessoas. Se toca em valores universais, como o desejo, a dor, a coragem...*

A VIDA OFFLINE

Por ter crescido em meio aos holofotes, Giovanna aprendeu cedo a tratar a vida íntima com esmero. O que considera sagrado — o amor, a família, os amigos — fica longe da esfera pública. Ainda assim, fala com orgulho dos filhos: o mais velho, Pietro, prestes a completar 21 anos, seguiu seus passos e cursa artes cênicas; já as gêmeas Antônia e Sofia, de 16, são focadas nos estudos e adoram longas conversas sobre os mais variados assuntos. "Temos um momento semanal de jantar em que todo mundo traz histórias novas à mesa. Batalho e suo para abrir espaço para eles. E consegui criá-los conscientes mesmo nesse mundo louco digital."

É na família que a atriz encontra um território livre de performances, um espaço onde não precisa provar nada a ninguém. "É o meu descanso e onde sou eu mesma. Gosto de preservar isso porque me dá forças para estar inteira no dia a dia. Chego aqui em casa, pego essa energia de acolhimento, saio preenchida e vou enfrentar o mundo." Esse cuidado se estende à forma como organiza sua vida afetiva, mesmo em meio a uma agenda intensa. Ao lado do marido, o diretor Leonardo Nogueira, com quem está há 17 anos, ela construiu uma relação baseada em escuta, liberdade e acordos bem estabelecidos. "A gente procura de tempos em tempos fazer uma viagem de casal. Sabemos que, às vezes, há momentos em que estamos mais distantes. Mas também é bom quando a gente não se encontra, sempre falo que a relação dura mais", comenta, entre risadas.

Criar tempo para si mesma virou um exercício de autocuidado. A atividade física, algo que vai voltar a incluir na rotina deste ano, e a leitura ajudam até no desenvolvimento da intuição — algo que nunca deixa de lado. "É a minha antena. Todas as vezes que fui contra ela, perdi. Sou uma pessoa mística e tenho fé. Gosto de deixar sempre minha emoção à flor da pele, mas muitas vezes as melhores decisões da minha vida vieram assim, através desse lugar interno de clareza."

TRAJETÓRIA DE SUCESSOS

Ao todo, seu currículo reúne mais de 30 novelas, além de dezenas de filmes e peças de teatro. A carreira é marcada por histórias que ficaram no imaginário popular. É difícil não lembrar da delicada Jade, do folhetim *O Clone* — tão apaixonante que espalhou as icônicas pulseiras brilhantes pelas lojas Brasil afora. Já a delegada Helô, de *Salve Jorge*, resgatou a protagonista Morena do tráfico e o feito foi um sucesso tão grande que a autora Gloria Perez a trouxe de volta em *Travessia*, atuando contra crimes virtuais. "O que define um personagem que fica é o quanto ele sai da tela e entra na vida real das pessoas. Além de carregar uma verdade, ele toca em valores universais, como a humanidade, o desejo, a dor, a coragem... O público admira porque, de certa forma, se vê ali."

Para Giovanna, o segredo de estar sempre em cena está na capacidade do intérprete de nunca se acomodar, além da busca por papéis que rompem com qualquer expectativa. No drama

> *Vai ficar tudo aí quando a gente for embora. Acho lindo criar, mas preciso equilibrar melhor as paixões com o descanso e o trabalho*

Rio de Sangue, que estreia em abril, ela dá vida a Patrícia, uma policial que viaja ao Pará a fim de se reconectar com a filha (interpretada por Alice Wegmann, uma médica ribeirinha). Quando a menina é sequestrada pelo garimpo ilegal, a mãe faz de tudo para salvá-la. "É uma mulher que você nunca me viu fazendo. Sair desse lugar de conforto é a minha premissa básica. Quando li o roteiro, entendi que era uma história de amor com personagens potentes e que saía da trama da mulher-vítima." Ao todo, foram quatro semanas gravando em Santarém e desvendando as paisagens da floresta, experiências que ficaram guardadas com carinho. "A comida da região é uma das mais sexys do planeta, são sabores que explodem na boca."

MENTORA DE UM FUTURO COLETIVO

Com postura confiante e olho no olho, Giovanna entra no palco com um sorriso e a vontade de mostrar às pessoas que basta um pequeno empurrãozinho para sair do lugar. Entre frases como "eu sou potência" e "no presente é onde tudo acontece", ela faz perguntas, propõe desafios e discursa para motivar a plateia que anseia debater sobre protagonismo feminino e empreendedorismo. "Como eu começo?", ela se pergunta. E logo dá a resposta: "Começando".

A ideia de ser mentora surgiu há cinco anos, quando se deu conta de que só prosperou por causa das mulheres que a acompanharam. Foi aí que, junto com um sócio, fundou uma plataforma online com cursos de marketing pessoal, superprodutividade, reprogramação mental, entre outros. "Mais de 30 mil alunas passaram por lá. Quando comecei a ver os resultados, senti a necessidade de encontrá-las pessoalmente."

Em eventos realizados no Brasil, nos Estados Unidos e na Europa, ela passou a compartilhar experiências usando a própria trajetória como ponto de partida para discutir temas como coragem, consciência e a pressão por performance. As palestras têm um tom intimista e direto, marcado por relatos sinceros sobre fracassos, recomeços e autonomia. "Quando eu dou uma aula, sempre digo que estou compartilhando o percurso cheio de atalhos, mas que ralei para poder trazer essa informação", afirma. "Falar sobre o erro nos humaniza. Alguém disse algum dia que a gente tinha que ser perfeita, mas precisamos tentar e arriscar para alcançar novos lugares."

Ano passado, ela esteve em 50 lugares diferentes e realizou mais de 100 eventos. Um deles, inclusive, reuniu mais de sete mil inscritos. "Me senti a Ivete Sangalo", brinca. "Ver de perto essa troca de energia até me dá um arrepio. Não é sobre número, mas sobre compartilhar uma experiência e ser ouvida." Para este ano, a ideia é rodar oito estados do país para completar a lista dos 27 estados brasileiros. "Hoje posso falar que só conhece o Brasil quem roda o Brasil. Você se depara com histórias grandiosas, sonhos, inspirações... Me transformei como mulher, como pessoa e ainda descobri uma nova forma de sentir amor."

Em março, comemorando o Dia Internacional da Mulher, a atriz realiza o ELAS – Empreendedoras Livres Autênticas e Sonhadoras, uma experiência de dois dias de imersão com mais de 30 convidadas para falar sobre moda, dinheiro, inteligência emocional e construção do futuro. "Queremos que as mulheres entrem sonhadoras e saiam realizadoras. Meu sonho é proporcionar uma troca real e lembrar que crescer junto é melhor. Não quero brilhar sozinha."

Camisa, calça
e colar: **Dolce
& Gabbana**

*BI*LHÕES *de* PASSOS

A caminhada da bilionária ***Anne Marie Werninghaus*** *fora do império familiar revela o que é ser mulher no topo da pirâmide*

TEXTO
PAOLA CARVALHO

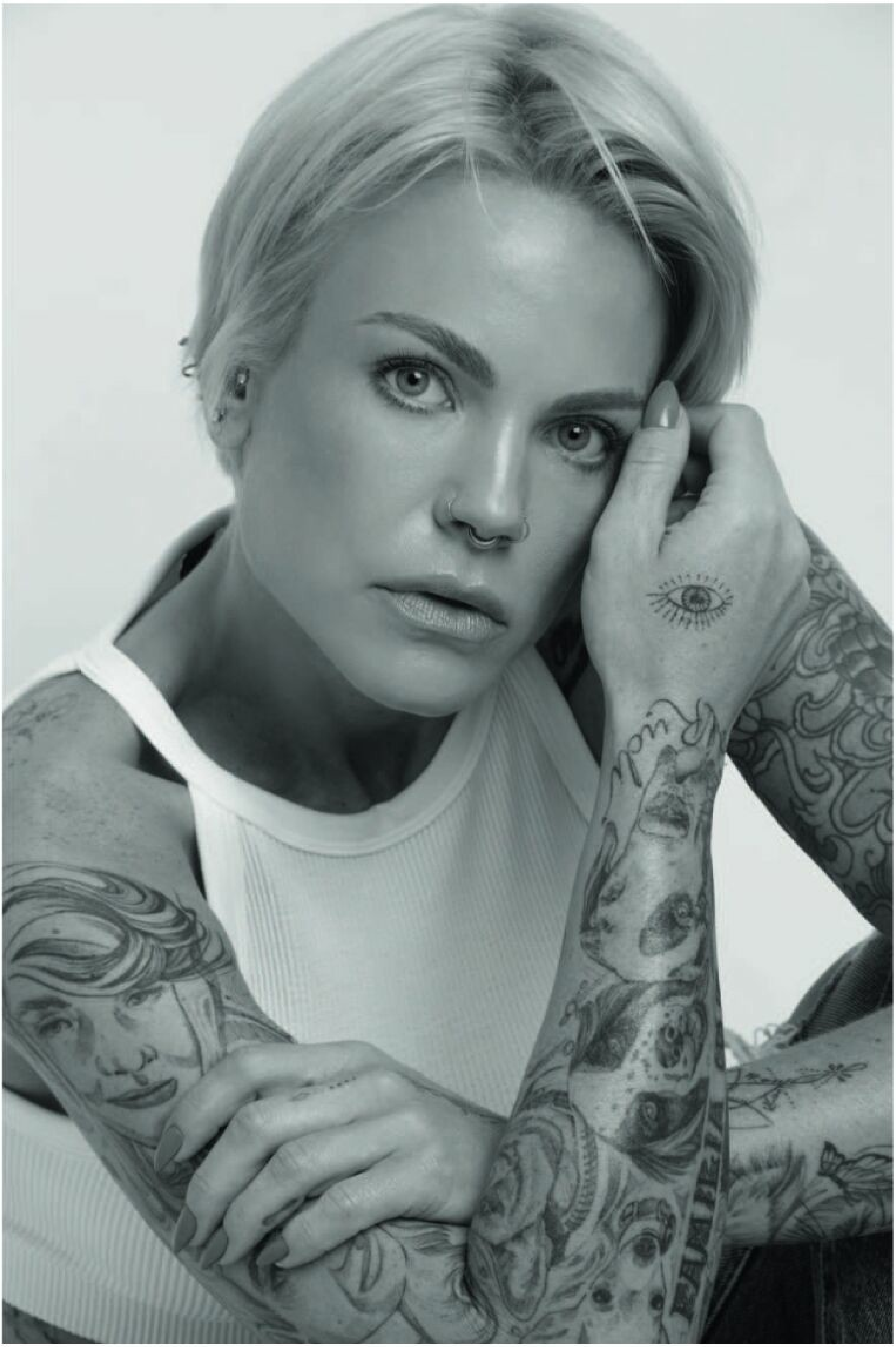


Foto Ramylla

Perto de completar 40 anos, Anne Marie Werninghaus está na lista das mulheres mais ricas do Brasil. Se reinventou muitas vezes, recomeçando (quase) do zero em lugares e culturas diferentes. Para criar os três filhos — Joaquim, Theo e Thomas — e acompanhar o marido atleta (o ex-jogador de vôlei João Paulo Tavares), abriu mão da carreira por um tempo, mas nunca de seus sonhos.

Seu maior desafio foi equilibrar tudo: "ser mãe presente, segurar as pontas da casa, cuidar da saúde emocional e ainda manter viva a chama de querer construir algo". Ela considera sua grande conquista estar hoje no comando de duas lojas em Santa Catarina. "Mais do que negócios, elas são reflexo da minha identidade, do meu olhar para a moda e da minha capacidade de transformar desafios em oportunidades. Aprendi que o olhar feminino é instintivo, sensível e ao mesmo tempo estratégico. E é essa mistura que me trouxe até aqui."

Neta de um dos fundadores da WEG, a gigante latina dos motores elétricos, o nome dela esteve entre os destaques da Forbes em 2024, com um patrimônio estimado em US$ 1,2 bilhão (cerca de R$ 6,5 bilhões na cotação atual). Naquele mesmo ano, um marco inédito foi registrado: 19 mulheres da mesma família catarinense, todas herdeiras da WEG, apareceram simultaneamente na lista da revista.

A WEG, com sede em Jaraguá do Sul (SC), tem 66 parques fabris em cinco continentes. Com operações comerciais em 42 países, tem 47 mil funcionários. Na estrutura acionária, os familiares dos fundadores marcam presença. Anne é a maior acionista individual e conselheira na WPA, a holding familiar da empresa. "Amo ser parte do conselho, formado só por mulheres. É uma experiência enriquecedora, que me conecta com decisões estratégicas e me lembra todos os dias da força que temos quando unimos diferentes visões em torno de um objetivo comum", diz.

Apesar da posição que ocupa, Anne mantém os pés no chão. "O termo 'bilionária' me incomoda porque não traduz a realidade. Sou herdeira, e esse título não foi fruto do meu trabalho. O que construí por mérito próprio é a minha trajetória como empresária, e é nisso que gosto de focar." Ela complementa: "Não dá para falar sobre isso sem reconhecer que vivemos num país profundamente desigual: essa é uma reflexão constante para mim. Ter privilégios me faz ter a responsa-

*

O termo 'bilionária' me incomoda porque não é fruto do meu trabalho. O que construí por mérito próprio é a minha trajetória como empresária

Foto Victor Silva

bilidade de usá-los de forma consciente — seja gerando empregos, movendo a economia local ou apoiando projetos e causas que façam sentido para mim e para a comunidade".

CIDADÃ DO MUNDO

Anne nasceu em Joinville (SC), mas passou parte da infância na Europa, entre Bélgica e Alemanha. Mais tarde, em 2005, enquanto cursava design de moda em Florianópolis, conheceu o jogador de vôlei João Paulo Tavares, então atleta da Unisul. "Em 2006, nasceu nosso primeiro filho, Joaquim, e decidi trancar a faculdade para acompanhar o João com nosso bebê pelas diferentes cidades em que ele jogava."

O itinerário familiar seguiu. Em São Bernardo do Campo, em 2008, nasceu o segundo filho, Theo. No Japão, onde João jogou pelo Panasonic, a experiência internacional em família foi marcante: "Um período desafiador e riquíssimo, cultural e pessoalmente".

De volta ao Brasil, seguiu dando suporte incondicional para o marido brilhar no vôlei. "Tenho orgulho de lembrar que, em 2010, ele foi campeão mundial de vôlei com a seleção comandada pelo Bernardinho", afirma.

Enquanto os meninos eram pequenos, ela optou por se dedicar integralmente à maternidade. "Era algo essencial, já que o João passava longos períodos viajando", diz. Em 2011, voltou para a faculdade e se graduou. O ano de 2014 foi marcado pela chegada do terceiro filho, Thomas, e a decisão de que era o momento do pai de seus filhos encerrar a carreira para ficar mais próximo da família. "Minha infância e juventude foram marcadas por mudanças constantes: países, cidades, escolas... Essa vivência me ensinou a abraçar recomeços e a não ter apego a lugares", conta. "Cresci cercada de conversas sobre negócios e empreendedorismo. Meu avô, Geraldo, e meu pai, Diether, sempre foram exemplos de determinação e visão. Foi impossível não absorver essa mentalidade e, de certa forma, seguir um caminho parecido", completa.

> *Muitas vezes subestimam mulheres que 'ficaram em casa' um período ou que têm condição financeira confortável, como se isso não exigisse força e gestão*

*

CORAGEM PARA EMPREENDER

Em 2022, inaugurou sua primeira loja de acessórios multimarcas, a A. Marie Complementos, em Jaraguá do Sul. Dois anos depois, abriu a segunda unidade, em Balneário Camboriú, litoral catarinense. Desta vez, uma licenciada da renomada marca de joias Hector Albertazzi. "Sigo sonhando alto, na segunda ampliação do meu primeiro estabelecimento", afirma.

A entrada no varejo não foi apenas uma incursão comercial. Para Anne, foi um movimento pessoal e estético. "Empreender foi unir paixão e propósito. Sempre gostei de moda, estética e da experiência que uma boa curadoria pode proporcionar. A loja nasceu como um espaço para oferecer mais do que produtos. Quero fortalecer a presença digital, integrar ainda mais o físico e o online e criar eventos e experiências que façam cada cliente sentir que ali é o seu lugar", diz.

Na construção dessa trajetória empresarial, enfrentou estigmas. "Muitas vezes subestimam mulheres que 'ficaram em casa' um período ou que têm condição financeira confortável, como se isso não exigisse força e gestão". Anne quer se definir por suas escolhas e não apenas pelo contexto em que está inserida. "Ser mulher é equilibrar funções simultâneas — e fazer isso com força e sensibilidade. No meu caso, sou mãe, empresária e esposa. Tenho orgulho de cada um desses papéis, mas, sem dúvida, o que mais me define é o de mãe", confidencia.

E é com o olhar de uma mãe acolhedora que Anne enxerga um futuro pautado na pluralidade. "Gostaria que meu legado fosse a prova de que sucesso não tem um único caminho. Quero que meninas que sonham com o mundo dos negócios entendam que é possível chegar lá de formas diferentes — seja criando algo do zero, seja aproveitando oportunidades já existentes, mas sempre imprimindo seu próprio mérito, visão e propósito."

Por fim, Anne se surpreende com a quantidade de empreendedoras no Brasil e deixa um recado de motivação: "No meu dia a dia, encontro muitas mulheres com histórias incríveis, cada uma com sua luta e sua vitória. Isso me motiva a continuar porque percebo que faço parte desse movimento: o de mulheres que criam suas próprias oportunidades", diz. ◻

Acerto de contas

O sucesso da série *The Handmaid's Tale*, inspirada no livro *O Conto da Aia*, já é assunto conhecido: a série chega à sexta temporada, o livro ocupou as listas de mais vendidos e o traje vermelho das personagens virou símbolo de protestos e até de blocos de Carnaval. O que me surpreendeu, só agora, em um papo na livraria Quixote, foi descobrir que a canadense Margaret Atwood, autora da famosa obra, também escreveu *Payback: A Dívida e o Lado Sombrio da Riqueza* (Rocco, 2009). De repente, tudo se conecta: Charles Dickens, Ebenezer Scrooge, Natal, Tio Patinhas, Jim Carrey e todo um panteão de devedores e cobradores da cultura ocidental.

Grandes escritoras como Simone de Beauvoir, Virginia Woolf e, mais recentemente, a Nobel Annie Ernaux, já colocaram o dinheiro no centro de suas tramas, elaborando pensamento sobre autonomia financeira, carreira e outras aflições da mulher contemporânea. Atwood foi além: dedicou um livro inteiro à dívida, não para ensinar a administrá-la, mas para refletir acerca da noção dela como tema antigo e central na literatura, na religião e na estrutura das sociedades.

Para isso, ela reserva boas páginas ao personagem Ebenezer Scrooge, criado pelo inglês Charles Dickens em *A Christmas Carol* (1843). A obra virou sucesso e moldou tradições que entraram no nosso imaginário. O nome original do nosso Tio Patinhas, afinal, é Scrooge McDuck. No cinema e no streaming, as versões se multiplicam — *Os Fantasmas Contra-Atacam* (1988), *Os Muppets e o Conto de Natal* (1992), *A Christmas Carol* (2009), com protagonistas como Alastair Sim, Michael Caine, Bill Murray e Jim Carrey.

Eu escolhi a mais recente animação (infantil?) *Scrooge, Um Conto de Natal*, disponível na Netflix, para assistir com meu filho enquanto comíamos pipoca no sofá, no domingo à noite. Ele se divertiu, foi dormir rápido. Eu fiquei martelando as intervenções dos três espíritos que visitam o sovina e rabugento Scrooge — o passado, o presente e o futuro — antes da meia-noite, já esquematizando a minha próxima sessão de terapia.

> “
> **EM 2026, QUE A GENTE TENHA A CORAGEM DE RENEGOCIAR DÍVIDAS E SONHOS; FAZENDO ACORDOS COM O DINHEIRO E O ESPELHO**

Talvez seja isso o que mais me intriga: como obras separadas por quase dois séculos conversam quando o assunto é dívida, seja ela financeira, moral ou emocional.

Atwood trata o tema como um fio invisível que costura sociedades inteiras; Dickens, como o peso que dobra um homem até que ele enxergue a própria sombra. E no meio dessas vozes, penso no quanto nossas dívidas — as do cartão e as que fazemos conosco — moldam quem somos. Será que 2026 vai nos pedir o mesmo acerto de contas que cobrou de Scrooge naquela virada de Natal?

Começo o ano falando de dívidas, mas juro que não é pessimismo, é convite. Porque toda dívida é, no fundo, sobre escolhas — algumas feitas às pressas, outras por medo, algumas para agradar o outro.

E talvez seja por isso que gosto de pensar em Atwood e Dickens lado a lado: um escancara o mundo que cobra tudo de nós, inclusive o corpo; o outro lembra que sempre é possível reescrever a história. Então, neste início de ano, meu desejo é simples: que a gente tenha a coragem de renegociar dívidas e sonhos; que faça acordos com o dinheiro e, principalmente, com o espelho. □

Paola Carvalho
@paolajardimcarvalho
é jornalista especializada em economia e finanças pessoais

Foto Renato Nascimento

CLAUDIA
lifestyle

Fiesta y siesta

NA NATUREZA E NA METRÓPOLE, DOIS HOTEIS OFERECEM O MELHOR DO MÉXICO: A DIVERSÃO INCOMPARÁVEL E O DESCANSO PROFUNDO

Foto Divulgação

CASA QUE FALA
Beatriz Lobo revela um lar que conta as histórias da família em cada detalhe

OLHE PARA CIMA
Um roteiro em terra, céu e água para visitar Chicago, a Meca da arquitetura

COZINHA LONGEVA
Três icônicas chefs brasileiras relembram suas trajetórias — e de seus restaurantes trintões

Cozinhas BALZAQUIANAS

Três mulheres à frente de negócios de 30 anos na gastronomia*, que são referência em São Paulo, contam como é manter um trabalho ativo e atraente ao longo de décadas sem perder o frescor*

TEXTO LUIZA FECAROTTA

Carla Pernambuco, 66 ANOS

FUNDOU O CARLOTA HÁ 30 ANOS

Foto Livia Wu/Divulgação

Ana Soares pergunta:

Carrego certas culpas de ausência como mulher, mãe, dona de casa, irmã, filha, amiga por causa da cozinha. Você tem algo parecido ou alguma outra inquietação?

Foi com dez mesinhas que a chef gaúcha Carla Pernambuco abriu o Carlota há 30 anos, em um sobrado hoje tombado, com aura charmosa das casas de antigamente, e cozinha que segue fresca e alegre. Carla virou chef por acaso, quando se mudou para Nova York para acompanhar o marido. Estudou gastronomia e armou brunches brasileiros que foram parar no *The New York Times*.

Ela é chef com temperos variados: formou-se em artes cênicas e em comunicação, foi produtora de um grupo de teatro de bonecos, trabalhou na coluna da Joyce Pascowitch, é autora de 11 livros, tem colunas em revistas e programas de TV.

Criou, ao longo dos anos, o que chama de "net love" — relações e laços fortes — e a isso credita o sucesso de sua carreira e de seu bistrô de bairro, como se refere ao Carlota, com cardápio multicultural, em que persistem patrimônios de São Paulo.

Como manter um restaurante vivo e fresco por 30 anos? Como a gente faz com a gente, para se manter jovem, ativa, relevante e viva: preservar o espírito. Esse não envelhece. O espírito de um restaurante é o que o carrega pelo tempo: as pessoas. Time, clientes, fornecedores e amigos.

As pessoas trazem outras pessoas, filhos e netos, porque o Carlota mantém seu espírito acolhedor de comida *comfort* e está ligado nos sabores e nas preparações modernas, que evoluem no tempo, seja inovando ou renovando pratos, ambiente e serviço. Muitas vezes, sem o público perceber, já mudamos.

Como resistir como mulher em um ambiente tão masculino? Todos os ambientes de negócios são historicamente masculinos. Com a gastronomia e a restauração não é diferente. A cozinha de casa, às mulheres; os *business* da cozinha, para eles. É com estudo, dedicação e a barriga no fogão que nos tornamos empresárias dos nossos próprios negócios. E com características que nos são próprias, como a generosidade, a delicadeza e a perseverança.

Qual receita é símbolo do seu trabalho? O suflê de goiabada. É uma sobremesa querida dos brasileiros, o Romeu e Julieta, recriada com técnica e pitadas de ousadia. A receita tem história: minha avó fazia pavê com goiabada e queijo, um gostinho que guardo na memória. Ele representa a modernidade e o afeto *comfort* que é a nossa cozinha.

Como era o cenário gastronômico há 30 anos e como é agora? Há 30 anos, iniciou-se o movimento por uma cozinha brasileira, quando as técnicas francesas ainda ditavam a gastronomia, a revolução dos espanhóis fascinava a boa mesa, e boa parte dos ingredientes vinha da indústria. Com a construção de uma identidade alimentar e culinária próprias e mais natural, a gastronomia foi se transformando.

A cena da comida se tornou global e local, com a celebração de ingredientes regionais, com o respeito às manifestações alimentares dos povos. Isso se refletiu no mercado de restaurantes, mas o Carlota seguiu com um propósito multicultural.

Também vimos a gastronomia se popularizar. Fiz programas na TV, tenho 11 livros publicados, assino linhas de produtos e tenho o Estúdio Carla Pernambuco. Seguimos em movimento.

Qual sua aposta de chef mulher das novas gerações? Carol Albuquerque, do Fresta; Carolina Brandão, do Las Chicas; Cafira, do Fitó; e Cris Skrings, do Giostra, em Gramado (RS). Elas têm técnica e fazem comida de verdade. Há gurias brilhantes em todo Brasil, impossível citar todas.

O que sonha para o futuro? Fazer eventos e festas novamente estimula a criatividade e me satisfaz. As consultorias para projetos de gastronomia também são fontes de inspiração e negócios que vou manter sempre. Sonho, sonho mesmo? Ter sossego, mas isso vai ficar para quando eu for outra pessoa.

Carla Pernambuco responde:

Sou feliz do jeito que levei a vida. Sem ressentimentos. A vida é feita de imperfeições. Tive total apoio do meu marido e da minha mãe. Vivendo e aprendendo a jogar.

Foto Livia Wu/Divulgação

Suflê de goiabada com *coulis* de requeijão: o maior clássico de Carla Pernambuco

Mara Salles, 72 ANOS

FUNDOU O TORDESILHAS HÁ 35 ANOS

Carla Pernambuco pergunta:
Você sempre defende uma cozinha brasileira feita com afeto e memória. Como equilibrar essa valorização das raízes com a necessidade de inovar e dialogar com o público contemporâneo?

Mara Salles, uma guardiã das receitas tradicionais brasileiras, imaginou pela primeira vez a imensidão do país ao ouvir, ainda criança, sua professora falar da Amazônia e do Cerrado. Estavam na escola erguida na roça pelo pai, no interior paulista.

Há 35 anos, depois de atuar como secretária e atriz profissional, Mara expressa seu encantamento pelo Brasil em uma cozinha que reflete os aprendizados que amealhou em viagens pelo país, com quilombolas, ribeirinhos, indígenas e donas de casa.

Foi ao lado da mãe, dona Dega (1929-2020), que transformou o Tordesilhas em uma referência da cozinha brasileira. Monumento do saber-fazer empírico, celebra receitas como a feijoada gorda, com todos pertences, e o barreado paranaense, cujo preparo na panela de barro exige tempo e paciência.

Como manter um restaurante vivo e fresco por 30 anos? A presença é fundamental. Não só para corrigir a equipe, mas para dar apoio e fazer com que entenda como você cozinha e o que você espera. Quero sempre melhorar, não quero ficar para trás. Não se trata de modificar as coisas, mas melhorar o que temos. Essa é a tônica.

Como resistir como mulher em um ambiente tão masculino? Foi difícil ser reconhecida, mas acho que o preconceito não está atrelado só à questão de gênero. Convivi com preconceito contra a comida brasileira. Essa foi a dor maior. As outras, resolvi.

Uma mulher como eu, intuitiva, que fazia uma comida sem ter ido muito à escola, sem saber o nome dos cortes... Tive que subir num salto muito alto para fazer com que entendessem que a cozinha brasileira não era arroz e feijão, e que ela ainda precisava ser descoberta.

Usei todas as minhas armas a favor desse entendimento. Contei muitas histórias, criei um imaginário e assim fui tentando seduzir as pessoas de alguma forma.

Como era o cenário gastronômico há 30 anos e como é agora? Hoje tem poucos restaurantes e chefs que insistem na fórmula importada de 20 anos atrás, dos italianos e franceses. São cozinhas importadas e reproduzidas com técnicas maravilhosas, mas isso estacionou no tempo. A cozinha brasileira, que era jovem, foi sendo descoberta, e despertou o interesse de gente jovem em buscar nossos ingredientes, viajar pelo Brasil atrás de novidade.

Essa cozinha brasileira ainda está sendo compreendida e não precisa de artifício para se revelar. Tem naturalidade, uma coisa jovem, fresca. É como uma mulher que não precisa se maquiar. Embora ela fique linda maquiada, fica linda sem também.

Esse lugar natural precisa ser melhor compreendido. Por vezes os chefs trabalham um ingrediente como num teatro, de forma que ele fica diluído entre outros elementos da receita. Temos produtos tão fortes, tão incríveis, que basta um toque.

Qual receita é símbolo do seu trabalho? Os pratos amazônicos me inspiram, como o pato no tucupi. O nosso traz ingredientes genuínos, de boa qualidade, e uso o jambu que ando plantando.

Tem até uma história engraçada. Descobri uma mulher na periferia de Santos que fazia o pato no tucupi, e fui até lá. Mas confesso que não gostei.

Depois, viajando pela Amazônia, vi outras pessoas fazerem e elas me ensinaram. E aí você percebe que o ingrediente vai contar para você o que ele é, sem precisar de interferências.

Qual a sua aposta de chef mulher das novas gerações? A Bia Limone faz coisas incríveis. As grandes qualidades de um chef, de uma pessoa, são a curiosidade e a humildade. E a Bia tem isso.

O que sonha para o futuro? Vou me cansar da cozinha um dia. Porque ela cansa. Então vou fazer a cozinha do começo: quero plantar e colher.

Mara Salles responde:
É importante se aproximar das pessoas jovens que estão fazendo comida. Isso é fundamental. A partir daí, você começa a entender como essas pessoas estão trabalhando.

Foto Iara Venanzi/Divulgação

Pato no tucupi, de Mara Salles, do Tordesilhas.

Foto Lucas Terribili/Divulgação

Cappellacci de alcachofra com molho de manteiga de sálvia, de Ana Soares, do Mesa III Gastronomia.

Foto Laís Acsa/Divulgação

Mara Salles pergunta:
Quando o garçom zarpa com um prato que você acaba de montar, qual é o seu sentimento?

A cozinha, para Ana Soares, é uma soma de prazeres: ver, ouvir, ler, estudar, comer. Imprime arte em suas massas frescas, cuja confecção combina farinha, ovos e gestos, como dobraduras estampadas.

Ela despertou para a cozinha como profissão quando morou na França. À época, era formada em arquitetura, que lhe empresta até hoje o senso estético e a lógica de um projeto para criar um prato.

A moda também lhe auxilia. Com a mãe, ia a uma estilista, onde folheava revistas femininas para escolher vestidos a serem confeccionados sob medida. Mais tarde, abriu no próprio jardim um ateliê de roupas com amigas — e também fez paisagismo.

Todo esse repertório surge em seu trabalho no Mesa III Gastronomia e nas consultorias de cardápios de restaurantes. "Preciso de assunto para viver."

Como manter a Mesa III viva e fresca por 30 anos? Não se acomodar. Nunca estar satisfeita. Tenho uma inquietação permanente. Você sempre faz o mesmo, mas melhor. Todo dia o melhor.

Como resistir como mulher em um ambiente tão masculino? Incorporamos os discursos masculinos e femininos para apaziguar as relações na cozinha. Sempre explico as coisas que eu faço e onde quero chegar, e com isso crio um pacto com quem trabalha comigo, viro um pouco mãe e estabelecemos uma relação de respeito. É bonito porque o jeito de fazer, de refogar, de picar, tudo isso é mantido ao longo do tempo nas cozinhas pelas quais eu passei. É um luxo notar que os gestos são mantidos.

Qual receita é símbolo do seu trabalho? A massa que traduz minha arquitetura é a de alcachofra. Ela expressa como uso a forma e as cores. Surgiu de um acidente com uma massa que abriu, então tem um projeto nela: como fazer com que não abra?

A massa colorida é delicada. Quando você introduz qualquer elemento, como fiz com o espinafre, perde-se o equilíbrio e a resistência, porque você introduz mais água. Então, para manter a beleza do verde, colocamos uma massa branca embaixo, para dar estrutura, e criamos uma dupla face.

Eu queria manter o verde para trazer a vibração da alcachofra, que está no recheio, úmido, macio. Não se trata de uma corzinha para enfeitar, tudo diz algo. Por isso também desenhamos uma flor, que protege o recheio e estabiliza a umidade.

Como era o cenário gastronômico há 30 anos e como é agora? Colocamos ousadia no ar. Você vai para a Itália e não tem essa variedade. A tradição também engessa, aprisiona. Aqui, a gente pode tudo. Temos liberdade de fazer massas coloridas, estampadas, de várias formas, com recheios mais leves. Ampliamos os horizontes dessa cozinha.

A massa vinha das cozinhas familiares, dos imigrantes, que queriam manter o gosto, a memória. Naquela época as farinhas também eram comuns, não tinha grão duro. Era mais rústica.

De lá para cá, conseguimos novos ingredientes; mexemos nos recheios e nos molhos. Essa liberdade de criação trouxe leveza, um novo fazer e novas combinações de massas e sabores. Aromatizamos molhos e recheios com perfumes brasileiros.

Qual a sua aposta de chef mulher das novas gerações? Não dá para escolher uma. Todas buscamos fazer do gesto de cozinhar um gesto político, "religioso", entre aspas, artístico, e assim vamos ampliando os horizontes da nossa mesa. O melhor é não competir, é fazer junto, para ter força.

Qual é o seu sonho para o futuro? Não parar. Uma vez, li uma entrevista em que a estilista italiana Rosita Missoni falava da receita de um risoto de abobrinha colhida no jardim da fábrica dela.

Queria ser Madame Missoni. Ter uma horta, um bosque, uma fábrica de massas encantadora. E que fosse como um laboratório, uma escola. E queria ter mais tempo — que a cozinha te rouba, né? □

Ana Soares responde:
Tenho uma alegria e uma tristeza, porque o fazer é um prazer, mas quando carregam o filho, aquilo também gera instabilidade. Como é que o garçom vai entregar? Como ela vai receber? O que a pessoa vai achar?

Foto Laís Acsa/Divulgação

Ana Soares, 73 ANOS

FUNDOU O MESA III GASTRONOMIA HÁ 30 ANOS

HISTÓRIAS COMPARTILHADAS

No Leblon, a comunicadora ***Beatriz Lobo*** *revela o apartamento que divide com a mãe, um espaço moldado por memórias acumuladas e escolhas visuais construídas em família ao longo dos anos*

TEXTO MARINA MARQUES **FOTOS** ANDRESSA GUERRA

Foi a partir de um lar cheio de memórias que Beatriz Lobo encontrou inspiração para narrar suas histórias de família

Quando publicou um vídeo mostrando a decoração do apartamento onde mora, Beatriz Lobo dedicou-se a criar uma narrativa envolvente, mas não imaginava a dimensão que o registro tomaria. O conteúdo trazia uma sucessão de elementos "aleatórios" reunidos por sua mãe ao longo do tempo. O interesse cresceu justamente por não apresentar um cenário idealizado, mas uma casa habitada, atravessada por histórias e usos cotidianos.

Filha da jornalista Ana Luiza Guimarães — nome central do jornalismo brasileiro, com passagens pelo *RJTV*, *Bom Dia Brasil* e *Jornal Nacional* —, Beatriz cresceu cercada por narrativas, deslocamentos e objetos que carregam significado. Há livros, móveis, fotografias, esculturas e lembranças trazidas de viagens e reportagens. Não são peças reunidas para compor uma estética calculada, mas fragmentos de uma vida profissional intensa, incorporados ao cotidiano.

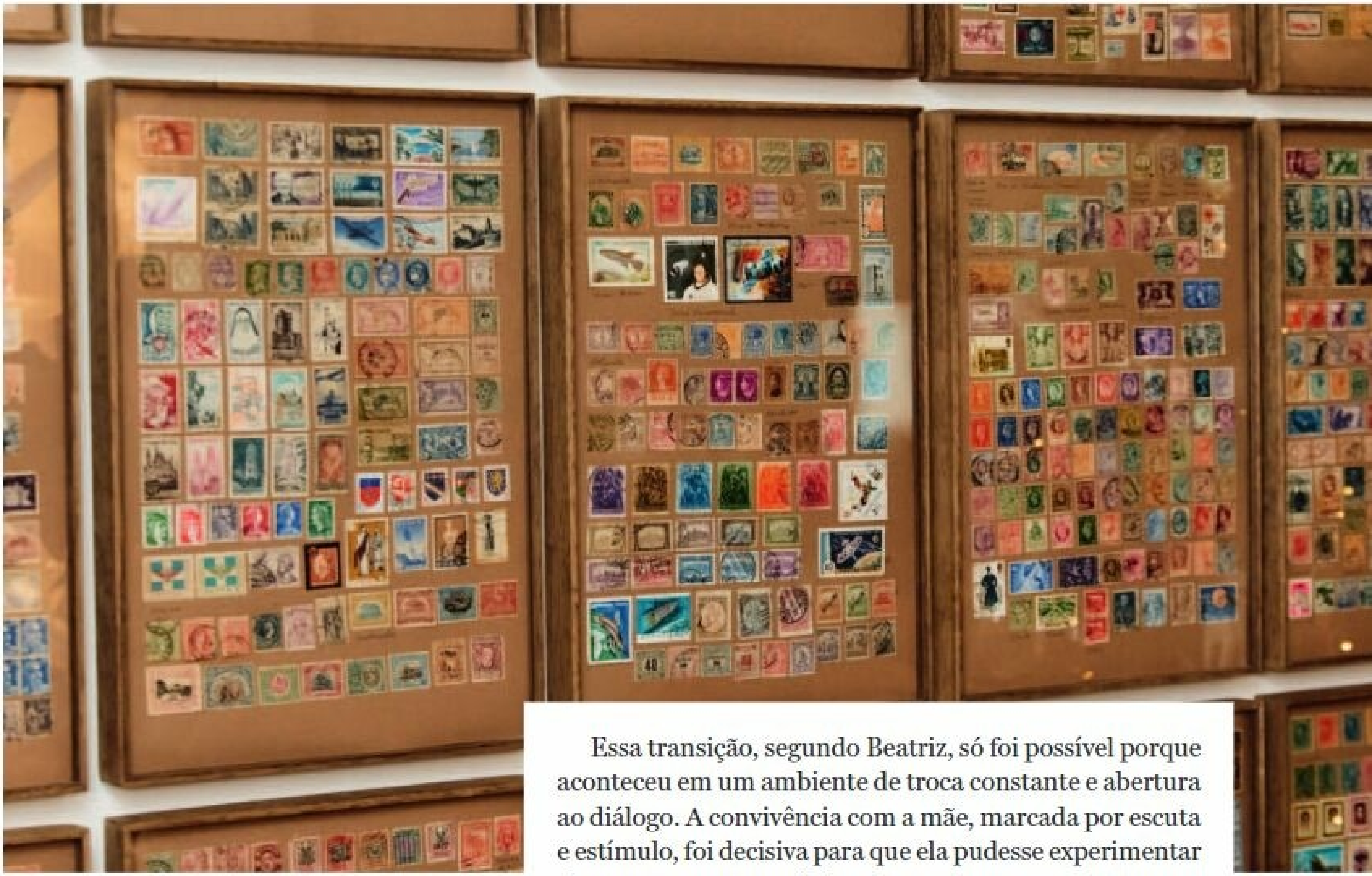
Entre eles, um detalhe chamou atenção imediata: uma manta confeccionada com lã da ovelha Dolly, o primeiro mamífero clonado da história, obtida por Ana Luiza durante a cobertura de uma reportagem em Londres, em 1997. A curiosidade em torno da peça ajudou a ampliar o alcance do conteúdo. Beatriz percebeu que o interesse ia além da decoração em si. Como ela própria observa, o que mobilizou as pessoas foi ver "uma casa com cara de casa", distante da lógica minimalista e impessoal que domina parte das redes.

Aos 23 anos, formada em Psicologia, ela vive no apartamento desde 2019, quando se mudou com a mãe um ano antes da pandemia. Hoje, dividem o espaço também com dois cachorros, Bilu, uma vira-lata, e Zeca, um Lulu da Pomerânia. Nos últimos anos, com a graduação já concluída, Beatriz direcionou sua energia para a produção de conteúdo digital — especialmente em vídeo. A comunicação, que sempre esteve presente em sua trajetória, acabou se impondo como campo de atuação. O movimento foi gradual, sem um plano rígido, até que, em 2024, ela passou a tratar a criação de conteúdo como profissão. A psicóloga idealizou ainda o podcast *Tipo Terapia*, que traz reflexões sobre a vida em tom de conversa entre amigos.

Ao lado de Beatriz, à direita, a icônica manta produzida com a lã da ovelha Dolly. A estante ao lado, desenhada pelo avô da moradora, guarda diversas relíquias obtidas por sua mãe, a jornalista Ana Luiza Guimarães, ao longo de sua carreira como repórter e âncora na Globo

*

Minha mãe sempre me ensinou a ser muito curiosa e a buscar conhecimento. Então, acho que é uma coisa familiar, geracional, que foi passando de uma para outra



À esquerda, uma caixa guarda cartas antigas de amor trocadas entre os avós de Bia, quando eram jovens. Acima, a longa coleção de selos de sua bisavó foi emoldurada e estampa o estar do apartamento

Essa transição, segundo Beatriz, só foi possível porque aconteceu em um ambiente de troca constante e abertura ao diálogo. A convivência com a mãe, marcada por escuta e estímulo, foi decisiva para que ela pudesse experimentar formatos, testar caminhos e, aos poucos, encontrar sua linguagem: "A minha mãe sempre me ensinou a ser muito curiosa e a buscar conhecimento. Então, eu acho que é uma coisa familiar mesmo, geracional, que foi passando de uma para outra", analisa.

Isso se reflete também na maneira como Beatriz ocupa o espaço onde vive. O apartamento no Rio de Janeiro funciona como um território em permanente construção, resultado direto dessa convivência cotidiana e da soma de repertórios entre mãe e filha.

HISTÓRIAS QUE ATRAVESSAM GERAÇÕES

A relação de Beatriz com a decoração não nasceu de um interesse técnico, mas da observação contínua. Desde pequena, acompanhava a mãe reorganizando móveis, incorporando peças artesanais, trazendo itens de viagens ou de coberturas jornalísticas. A casa nunca foi minimalista.

Ali, os livros são organizados por categorias, cada conjunto ocupa um lugar específico, e a grande estante da sala — desenhada pelo avô materno, arquiteto — funciona como eixo central da casa. Parte do que está ali veio do antigo apartamento na Gávea; outras peças chegaram depois, incorporadas aos poucos. "Minha mãe sempre foi muito de colocar história na casa. Ela é sistemática com as coisas dela. Tudo tem que estar no lugar certinho, então os livros são por categoria, tudo tem seu espaço", relata a filha. "Ela nunca teve uma casa clean, sempre foi 'entulhada'", brinca.

Essa atenção ao passado também é herança familiar. Beatriz descreve sua família materna como um núcleo muito próximo, formado majoritariamente por mulheres: "Somos uma família muito contadora de histórias", relata

*

Somos uma família contadora de histórias

sobre o hábito de manter viva a memória de gerações anteriores. “Sempre almoçamos todas juntas, nós cinco: minha mãe, minha tia, minha prima e minha avó. E aí tem sempre alguém lembrando algo do passado”, diz sobre os relatos que são, muitas vezes, levados para seus conteúdos na internet. No apartamento, essa herança se materializa. Fotografias antigas dividem espaço com uma parede dedicada à coleção de selos da bisavó. Há uma escultura de vidro com uma amostra de petróleo brasileiro, um trem vintage que a mãe ganhou do pai ao largar a chupeta, além de inúmeros outros elementos que, juntos, constroem uma espécie de arquivo íntimo.

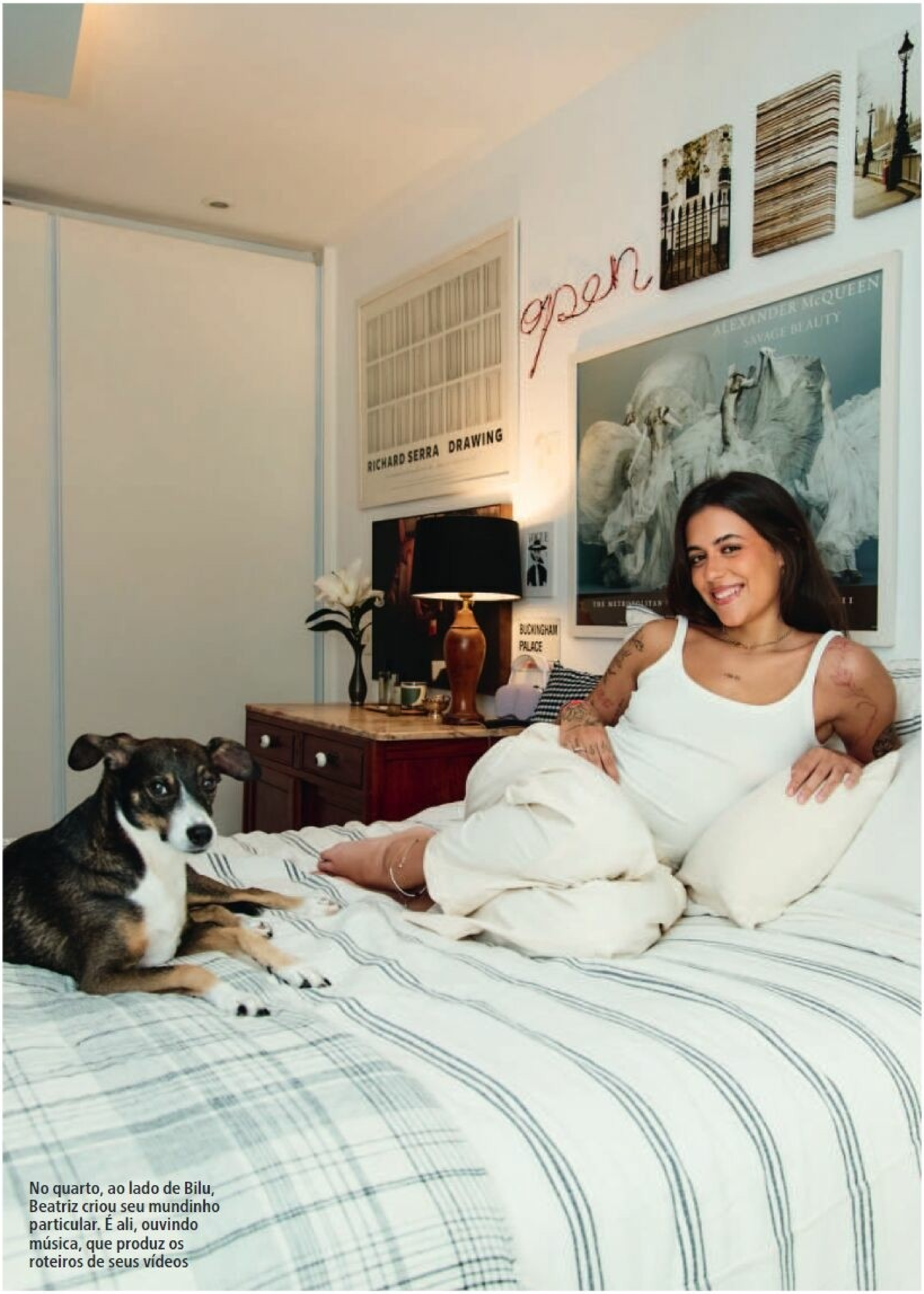
Um desses núcleos de memória ganhou destaque em um segundo vídeo: uma caixa guardada sob a mesa de centro da sala, onde estão reunidas cartas trocadas entre os avós durante o namoro. Beatriz conta que muitas delas foram escritas quando a avó tinha apenas 18 anos. “É um grande xodó meu”, afirma. “É chocante a gente ter algo desse tamanho, uma coisa que não existe mais.” O contato com esse material provoca reflexões inevitáveis sobre o tempo e suas transformações. “Meus filhos não vão ter acesso às conversas que eu e minha namorada tivemos. Não vão saber como suas mães se conheceram, como elas conversaram. Não tem isso, vão ver o WhatsApp!”

Mas diferentemente das áreas comuns, marcadas pelo acúmulo de memórias familiares, o quarto de Beatriz aparece como um espaço mais autoral. “Fizemos uma reforma recentemente, estou apaixonada por ele.” No cômodo, sua individualidade se organiza com mais clareza. O ambiente funciona tanto como refúgio quanto como lugar de trabalho, onde ela escreve, pensa roteiros, estrutura ideias e edita vídeos. É ali que a jovem testa sua própria forma de habitar, criar e narrar o mundo. “Eu transito pela casa toda, mas eu tenho obviamente o meu mundinho no meu quarto.”

O FUTURO QUE SE APROXIMA

Apesar da forte ligação com o apartamento, Beatriz reconhece que vive um momento de transição. Ela planeja se mudar nos próximos meses e construir um lar próprio, levando consigo referências, aprendizados e parte desse repertório acumulado. A mudança vem acompanhada de expectativa, mas também de ambivalência. “Eu amo morar com ela”, diz, ao falar da mãe, “mas eu acho que o momento pede”. Ainda assim, o desejo de autonomia se impõe. Beatriz imagina sua futura casa como uma continuidade, não como ruptura. Ao avançar para uma nova etapa, ela sabe que não leva apenas móveis ou lembranças, mas um modo de observar e contar o mundo, aprendido na convivência diária entre gerações de mulheres que sempre souberam que histórias, quando bem cuidadas, permanecem. ◻

RICHARD SERRA DRAWING


open
RICHARD SERRA DRAWING
ALEXANDER McQUEEN
SAVAGE BEAUTY
THE METROPOLITAN
BUCKINGHAM PALACE

No quarto, ao lado de Bilu, Beatriz criou seu mundinho particular. É ali, ouvindo música, que produz os roteiros de seus vídeos

ARRIBA Y ADENTRO!

Dois hotéis mexicanos, em Cabo San Lucas e na Cidade do México, redefinem o conceito de refúgio de luxo

TEXTO LIANA FERRAZ

Vivemos em um tempo em que é difícil ter alguma surpresa sem pelo menos um pouco de antecipação. O horário exato da chegada, o trajeto definido pelo aplicativo, uma busca ao destino e, pronto!, milhares de fotos e avaliações antes mesmo de viver a experiência da viagem em si. É claro que eu, como pessoa do meu tempo e curiosa de plantão, fui conferir todas essas informações assim que soube que passaria alguns dias no Four Seasons Cabo San Lucas e, na sequência, no Four Seasons Cidade do México.

O que encontrei foram fotos deslumbrantes, vídeos incríveis e uma sensação de que aqueles seriam dias perfeitos. Cada hotel, à sua maneira, me esperava com atividades, paisagens e vivências que pareciam inesquecíveis. Mas nada, absolutamente nada, nessa abundância de imagens e informações antecipando o que eu ia viver, poderia me preparar para o que foi de fato estar ali, naquele pedaço de mar entre o deserto e o horizonte; naqueles oásis de conforto e bom gosto em meio ao turbilhão urbano e cultural. O que encontrei foi um deslumbramento muito além das imagens que pesquisei. Conto agora o que vivi e como me exaltei e relaxei nas experiências. Alerta de spoiler: as palavras não darão conta.

O famoso arco de Cabo San Lucas coroa um cenário paradisísaco

Fotos: Divulgação

Uma arquitetura discreta e sofisticada conecta o Four Seasons Cabo San Lucas ao azul do Pacífico

Os arcos característicos das *haciendas* mexicanas conferem tradição e modernidade aos ambientes

DA FIESTA À SIESTA

Depois de algumas horas de voo, saindo de São Paulo rumo à Cidade do México, e de lá para Cabo San Lucas, ainda havia um transfer até o hotel. Ou seja, uma longa viagem. Conto isso para você imaginar uma hóspede chegando cansada. Tenho mais de quarenta anos, sou mãe de vestibulanda e, infelizmente, uma acumuladora de demandas. Quem chegou ao hotel não foi alguém pronta para a *fiesta*, mas para a *siesta*. Neste caso, tanto faz. O hotel oferece uma, outra ou as duas opções. E, naquele momento, tudo o que eu queria era sossego (alô, Tim Maia).

O hotel se preocupa com quem faz longas viagens. Na recepção, um welcome drink sem álcool, meia-luz e atendimento impecável. Ao abrir o quarto, encontrei a cama mais famosa do mundo e um cenário de sonho: o mar chamando à varanda e à contemplação; amenities de luxo convidando para a banheira vitoriana e iluminação para desacelerar. Tudo pronto para minha primeira vez num Four Seasons. Ah, se toda primeira vez fosse assim...

E, se o conforto já seria suficiente para uma experiência memorável, que dizer das experiências oferecidas pelo resort? Os passeios de barco pelo Arco de Cabo San Lucas misturam mar turquesa, rochedos dourados e um silêncio cheio de vento. Parece comercial de perfume e, ops!, não é que é mesmo cenário para filmes e marcas de luxo? Além de refúgio para celebridades, na temporada, de dezembro a março, é possível avistar baleias-jubarte. Como não foi o meu caso, mergulhei entre cardumes coloridos ao redor da pedra El Pelícano.

De volta à terra, o resort oferece aulas de culinária mexicana, oficinas de arte, *stargazing* (observação de estrelas), além de uma gastronomia de excelência com oito restaurantes e bares. Destaque para a experiência "Sipping Through Mexico's Spirits" ("Degustando os Espíritos do México", em tradução livre): uma viagem por territórios mexicanos por meio dos destilados que deles se originam.

Pero como estava mais para *siesta* que para *fiesta*, me encontrei mesmo no spa Tierra y Mar. Após uma sessão de sound healing, recebi a massagem Olas del Mar — mix de técnicas suecas e californianas para relaxamento.

Para pais e mães, o hotel oferece o Papalote – Kids For All Seasons, programa para crianças de 4 a 12 anos, com oficinas de arte, brincadeiras ao ar livre e atividades inspiradas na natureza. Aliás, a natureza e a cultura locais conduzem toda a experiência de hospedagem. Dos trajes da equipe à culinária; dos produtos do spa à arquitetura, que não confronta a natureza local. O encontro do rústico com o sofisticado mescla a modernidade com a tradição.

Resumindo, o Four Seasons Cabo San Lucas oferece a sensação de que cada detalhe existe para facilitar a vida, aquietar a mente e devolver ao corpo seu próprio tempo. E talvez seja esse o maior dos luxos.

OMA, o omakase do Four Seasons CDMX, oferece excelência culinária em ambiente intimista

SELVA DE PEDRA, CULTURA E GASTRONOMIA

Se em Cabo San Lucas encontrei horizonte e silêncio, na Cidade do México troquei o azul turquesa pelos tons terrosos da capital, o vento do Pacífico pelo frenesi cosmopolita. Chegar ao Four Seasons CDMX após dias entre deserto e mar foi como dançar outra coreografia: mais rápida, urbana e plural. E, ainda assim, acolhedora.

O hotel é uma *hacienda* urbana. Do lado de fora, a avenida Reforma. *Adentro*, um pátio com árvores altas, mesas ao ar livre, fonte central e a luz natural mudando conforme o dia passa.

O quarto lembra que um hotel pode ser uma narrativa. As texturas, os materiais, a iluminação conversam entre si e com você. E, de novo, os detalhes que mudam tudo: cama impecável, flores frescas e chocolates à espera. A sensação de chegar, respirar fundo, e estar tranquila numa das maiores cidades do mundo.

O conforto dos quartos garante sossego em uma das maiores metrópoles do planeta

Em uma das manhãs, seguimos para o Museu Nacional de Antropologia, um dos lugares mais impressionantes que já visitei — é possível caminhar do hotel até lá. Ao chegar, vê-se o pátio central com a enorme "chuva" de pedra que cai da coluna. As salas (Olmecas, Toltecas, Maya, Asteca) contam, cada uma, com uma cosmologia própria. A visita merece horas e horas de dedicação, mas vale cada segundo. A viagem ganha novas dimensões quando ouvimos e vemos a História sendo contada por um novo prisma.

Outra experiência impressionante acontece longe das salas do museu. Num prédio residencial, uma porta se abre para revelar o apartamento do filho de Fernando Botero, artista colombiano cuja obra é reconhecida mundialmente pelas figuras de volumes generosos. A visita é oferecida exclusivamente aos hóspedes do hotel, e justamente por isso carrega algo de secreto, quase confidencial. Entrar naquele apartamento não é como visitar um ateliê ou uma galeria. É a convivência entre a arte e a vida na forma mais literal. Ao lado de obras do artista, encomendas que tinham chegado havia pouco para a família que ali reside. A luz da tarde encontra telas, desenhos, livros e móveis que contam a trajetória de um dos nomes mais emblemáticos da arte latino-americana.

De volta ao hotel, a mesa convida também. As experiências gastronômicas concentradas no pátio interno e abertas a não hóspedes, são um capítulo à parte. O Zanaya, com inspiração costeira, entrega pratos frescos servidos com um excelente vinho branco local. O Fifty Mils, bar listado entre os melhores do mundo, oferece coquetéis autorais que misturam história, técnica e um quê de fantasia. Para encerrar a viagem, o almoço de despedida no OMA, restaurante japonês contemporâneo também instalado por ali. O chef Abraham López conduz a experiência em estilo *omakase*, em que entregamos totalmente a ele a direção do menu. Foi um fechamento delicado, íntimo e, claro, impecável, como foram meus dias no México vivendo intensamente as delícias locais. □

entre os ARRANHA-CÉUS

Um percurso para conhecer Chicago, a cidade dos ventos, a partir da arquitetura, do urbanismo e das artes

TEXTO ANA HARADA

Chegar em Chicago é olhar para cima. Desde o vento forte e gelado — que apelida a cidade e dá a impressão de que vai fazer você decolar — até os metrôs em trilhos suspensos, o olhar vai sempre para o alto. Além disso, a paisagem é moldada por arranha-céus de várias épocas e estilos arquitetônicos, formando um skyline que tira o fôlego de quem visita a Windy City. Passear entre os prédios — e até sobre eles — é como visitar um museu vivo da arquitetura moderna.

RENASCIDA DAS CINZAS

A maior cidade do estado de Illinois, no centro-oeste americano, famosa por Al Capone, Michael Jordan e Barack Obama, entre outros, é também ilustre por ser o lar dos primeiros arranha-céus do planeta e laboratório para construções arrojadas de ícones como Frank Lloyd Wright e Mies Van Der Rohe.

O que poucos sabem é que esse vanguardismo arquitetônico nasceu de uma tragédia: em 1871, um incêndio que durou mais de 24 horas, destruiu 17.500 edifícios e deixou um terço da população desabrigada. A terra arrasada permitiu que novas técnicas construtivas e novos estilos tivessem espaço e demanda para surgir.

"A verticalização de Chicago muda para sempre a nossa forma de enxergar as cidades. Até aquele período, pensávamos na horizontal. Com Chicago, passamos a pensar na vertical", explica Juliana Suzuki, professora de História da Arquitetura da Universidade Federal do Paraná (UFPR). Nas próximas páginas, olhe para cima e viaje conosco.

Fotos Choose Chicago; First Lady Cruise e Millenium Park– Alejandro Reyes/Choose Chicago

DEIXE O VENTO LHE LEVAR...

É fácil se perder em meio à quantidade de atrações em Chicago. Por isso, preparamos um guia para descobrir a cidade via terra, água e ar.

CHICAGO ARCHITECTURE CENTER

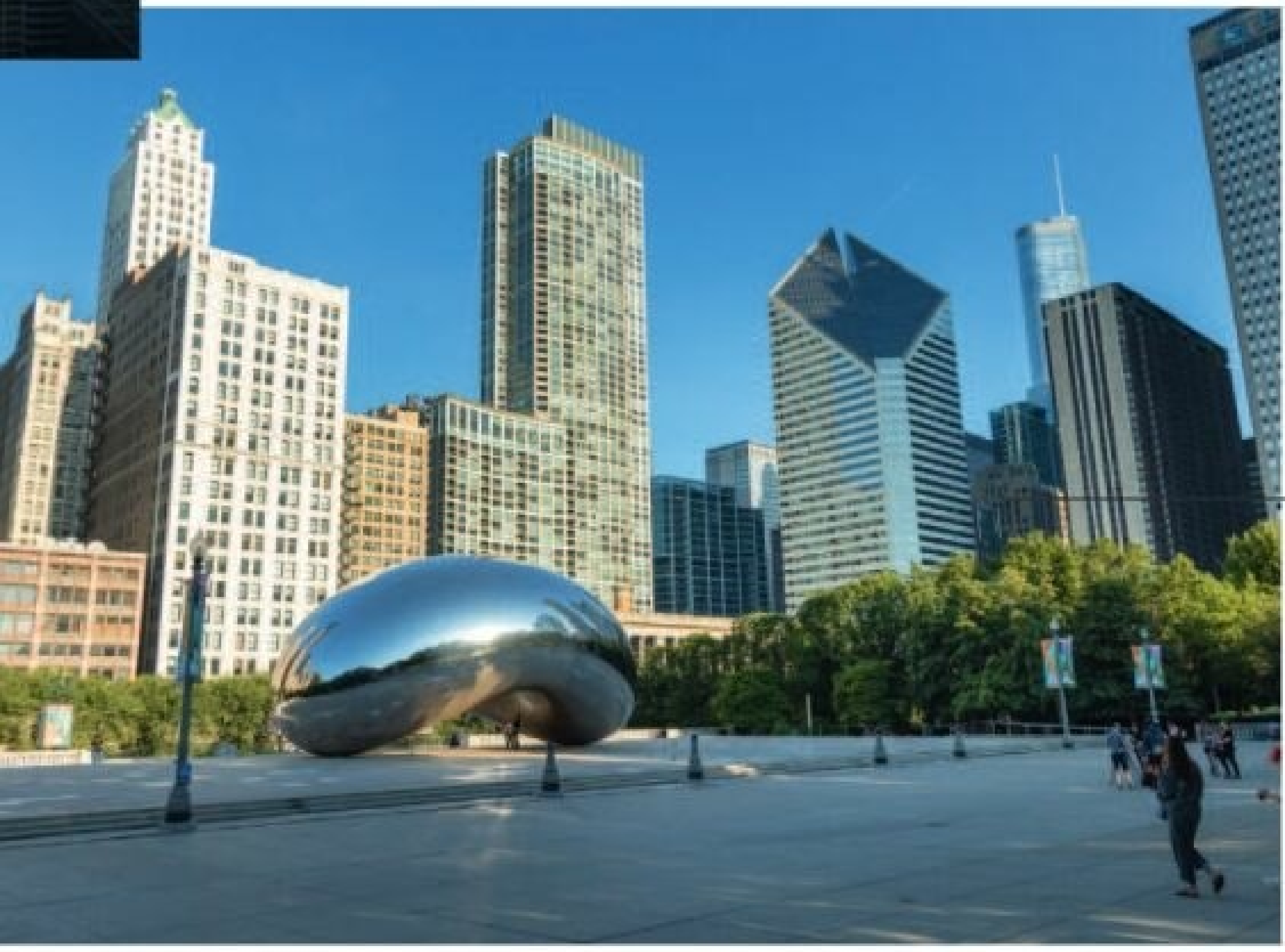
É o ponto de partida ideal. Além de informações sobre tours guiados, há miniaturas dos arranha-céus e uma super maquete da cidade inteira. Em 40 minutos, é possível ter uma boa compreensão urbanística de Chicago — e comprar bilhetes para o passeio de barco, nossa próxima parada. **Endereço:** 111 E Wacker Drive **Preço:** US$ 15

RIVER CRUISE – FIRST LADY

Navegue pelo Rio Chicago passando pelos principais prédios históricos e contemporâneos.
É uma verdadeira aula de arquitetura e os guias são voluntários do Architecture Center. Leve um casaco para se proteger da brisa gelada. **Endereço:** 112 E. Wacker Drive **Preço:** a partir de US$ 56

ART INSTITUTE OF CHICAGO

Um dos maiores centros de arte do mundo, reúne mais de 300 mil obras em mais de 50 mil m². O acervo vai da Grécia Antiga à arte contemporânea — a Ala dos Impressionistas é a mais famosa. Dica de ouro: antes de ir, baixe o app do museu, com mapas interativos, guias e a lista completa de obras — ah, e eles não aceitam dinheiro na bilheteria. **Endereço:** 111 S Michigan Avenue **Preço:** US$ 32



MILLENNIUM PARK

Este parque linear abriga o cartão postal mais conhecido de Chicago, popularmente chamado de “feijão”, mas oficialmente batizado de Cloud Gate, do artista plástico Anish Kapoor. Também vale a pena conferir o Jay Pritzker Pavilion, assinado pelo arquiteto canadense Frank Gehry e a instalação artística Crown Fountain, do espanhol Jaume Plensa. **Endereço:** 201 E. Randolph Street

CHICAGO CULTURAL CENTER

Prédio histórico com diversos espaços expositivos para artes plásticas, arquitetura e fotografia. Destaque para dois deslumbrantes domos de vidro colorido — incluindo o maior já projetado pela Tiffany. **Endereço:** 78 E. Washington Street

VER DO ALTO

SKYDECK CHICAGO

Localizado no 103º andar da Willis Tower (a 412 m de altura), é o local das fotos virais na caixa de vidro, chamada **The Ledge**. No percurso até o elevador que leva ao mirante, há uma experiência imersiva que conta a história de Chicago. Como cada visitante só pode ficar na caixa por 90 segundos, vale a pena já ir planejando a pose da foto na fila. **Endereço:** 233 S Wacker Drive **Preço:** a partir de US$ 32

360 CHICAGO OBSERVATION DECK

O arranha-céu 875 North Michigan Avenue é mais conhecido por seu nome antigo, John Hancock Center, e tem 344 m de altura. No topo, há um mirante 360º e o The Tilt, experiência em que os visitantes ficam olhando para baixo inclinados e apoiados em uma estrutura transparente que se projeta para fora do prédio — ela é cobrada à parte, sem direito a tirar as próprias fotos. **Endereço:** 875 N. Michigan Avenue **Preço:** US$ 51 (Mirante + The Tilt)

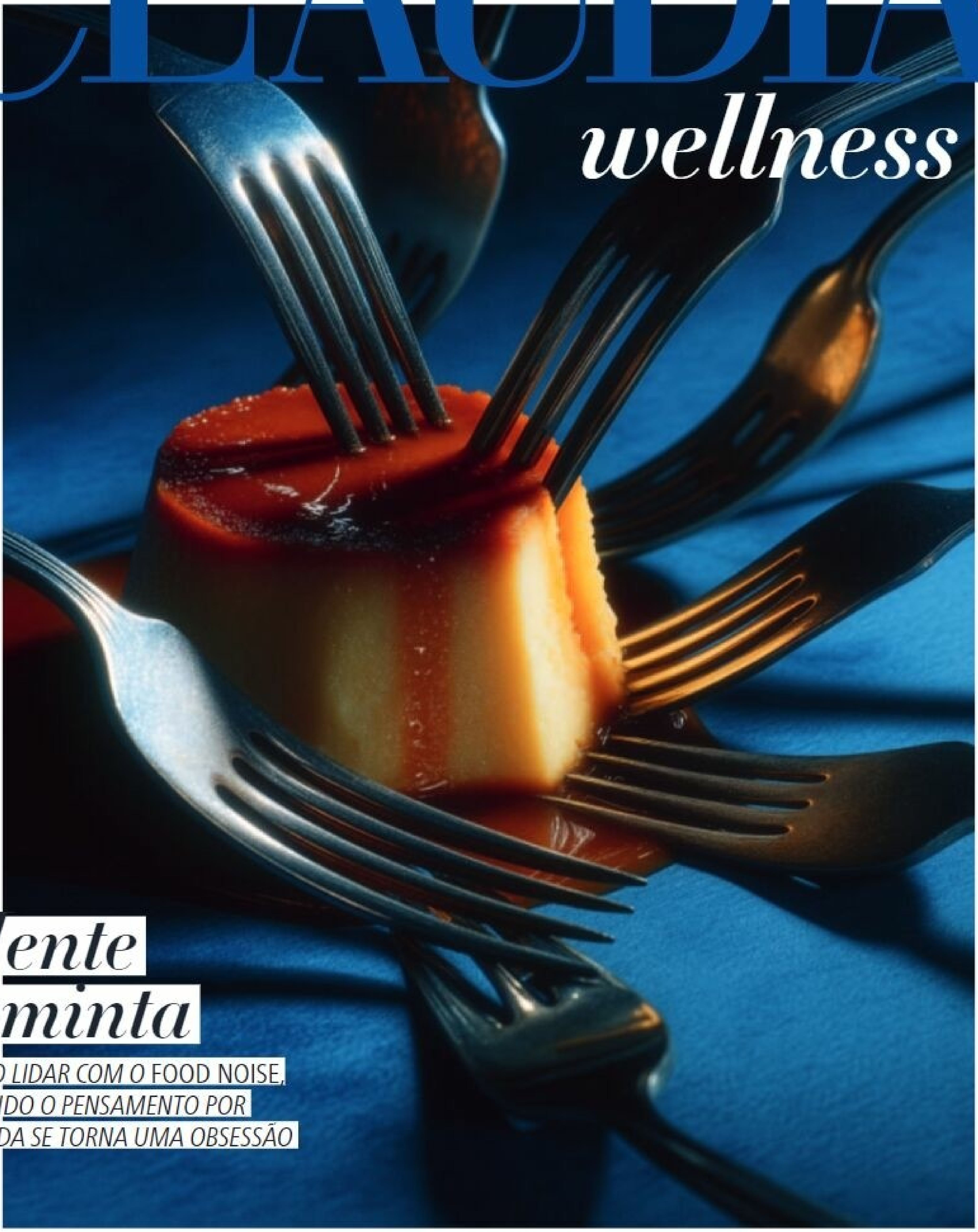
CIRCUITO FRANK LLOYD WRIGHT

É impossível pensar em arquitetura moderna sem conhecer a obra deste ícone americano que consolidou sua carreira ao se mudar para Chicago em 1887. Dentre suas principais obras estão: Frederick C. Robie House, The Rookery, Unity Temple e Home Studio, os dois últimos em Oak Park.

O Frank Lloyd Wright Trust, que administra os prédios, cobra a partir de US$ 13 até US$ 75 para cada visitação. Reservas de ingressos podem ser feitas pelo site ou compradas na hora, a depender das vagas disponíveis. □

Fotos Ranvestel Photographic/Choose Chicago

CLAUDIA
wellness



Mente faminta

COMO LIDAR COM O FOOD NOISE, QUANDO O PENSAMENTO POR COMIDA SE TORNA UMA OBSESSÃO

Imagem gerada com IA

AMIGOS PARA SEMPRE

Fazer e manter amigos depois dos 60 é mais importante do que em qualquer outro momento da vida

BOM AGOURO

O tempo de Aquário vem aí. Veja as previsões dos astros para o mês de fevereiro

VIVI PETTERSEN
(@viviastrologica) é jornalista por formação e astróloga por vocação

A energia que faltava na sua vida

Fevereiro chega com uma atmosfera mais sensível, emocional e profundamente transformadora. É um mês que pede escuta interna, menos pressa e mais presença nas decisões. Logo no início, somos convidadas a olhar para nossas emoções com mais honestidade, especialmente quando o assunto envolve relações, autoestima e necessidades afetivas que vinham sendo deixadas de lado.

A energia do mês favorece conversas profundas, acolhedoras e cheias de empatia, mas também pode trazer confusões se não houver clareza emocional. Por isso, fevereiro ensina que sentir é importante — mas entender o que se sente é ainda mais. Sonhos, intuições e percepções ficam mais intensos, ajudando a enxergar verdades que antes estavam nebulosas.

Ao longo do mês, os astros convidam a alinhar nossos desejos com a realidade. Há um chamado claro para amadurecer escolhas, assumir responsabilidades pessoais e parar de adiar decisões importantes. Não se trata de peso, mas de consciência: o que você constrói agora precisa ter base sólida para durar.

As relações passam por ajustes. Algumas conexões pedem mais diálogo, outras pedem limites, e algumas simplesmente mostram que já cumpriram seu papel. O período não favorece impulsividade emocional, mas sim decisões feitas com calma, empatia e lucidez. Mudanças inesperadas podem surgir, especialmente quando insistimos em controlar o que já pede renovação.

O mês também traz um forte convite ao autocuidado emocional. Zelar pela mente, corpo e energia será essencial para atravessar os dias com equilíbrio. Descanso, silêncio e momentos de introspecção não são luxo, mas necessidade.

No fim de fevereiro, é importante desacelerar ainda mais. Revisar planos, repensar conversas e evitar decisões definitivas ajudam a evitar mal-entendidos. Nem tudo precisa ser resolvido agora; algumas respostas chegam com o tempo. É um momento para sentir, compreender e escolher com mais verdade. Menos cobrança, mais consciência. Menos idealização, mais presença. O céu pede maturidade emocional, mas oferece, em troca, clareza, profundidade e crescimento real.

Aquário

21/1 a 18/2

Recomeço importante na sua forma de se posicionar no mundo. Você pode querer mudar, inovar e se libertar de padrões antigos. Relações pedem presença emocional e menos distanciamento. Projetos pessoais ganham força, desde que sejam planejados. Desacelere para recalcular a sua rota.

Peixes 19/2 a 20/3

Ative sua sensibilidade, intuição e necessidade de recolhimento. O início do mês favorece conversas acolhedoras e apoio emocional. Aos poucos, você sente vontade de assumir mais responsabilidade sobre seus sonhos. Atenção a ruídos na comunicação no final do período. Priorize descanso, silêncio e decisões conscientes.

Áries 21/3 a 20/4

Um ciclo de amadurecimento pede responsabilidade nas suas escolhas. Você pode sentir um chamado para alinhar sonhos com ações, sobretudo no trabalho. O mês traz sensibilidade nas conversas, exigindo cuidado com palavras e promessas. No campo emocional, há clareza sobre o que deve ser encerrado. Evite decisões precipitadas no fim do mês.

Imagem gerada por I.A.

Horóscopo de fevereiro

Touro

21/4 a 20/5

Relações passam por ajustes, especialmente na liberdade e na segurança emocional. É preciso ser flexível diante de mudanças, inclusive no amor. Conversas com amigos ou grupos trazem oportunidades. O período favorece planos financeiros, mas pede cautela com gastos por impulso. Revise acordos antes de tomar decisões.

Gêmeos

21/5 a 20/6

Sua carreira se destaca, e você pode se exibir com autenticidade. É tempo de conversas produtivas com chefias ou pessoas influentes. Emoções ficam sensíveis, exigindo equilíbrio entre razão e intuição. Projetos criativos e espirituais ganham força, mas com organização. Evite compromissos sem ter todas as informações.

Câncer

21/6 a 22/7

O mês aprofunda vínculos emocionais e fortalece conexões seguras e acolhedoras. Há chances para resolver assuntos financeiros e pendências familiares. Sua intuição estará afiada para decisões importantes. Atenção para não idealizar pessoas ou situações. No final do mês, o silêncio e a reflexão serão grandes aliados.

Leão

23/7 a 22/8

O período mostra com clareza quem caminha ao seu lado de verdade. Você pode estar sensível a críticas, mas mais consciente do seu valor. O amor pede diálogo e empatia, evitando reações impulsivas. No trabalho, parcerias precisam de ajustes de expectativas. Cuidado com decisões no calor da emoção.

Virgem

23/8 a 22/9

A rotina pede reorganização para preservar a saúde emocional. Conversas importantes nas relações afetivas exigem mais escuta e menos controle. Projetos profissionais avançam melhor quando há cooperação. Atenção para mal-entendidos no fim do mês, principalmente em contratos ou combinados. Confie na intuição.

Libra

23/9 a 22/10

O mês favorece o amor, a criatividade, o prazer e a expressão pessoal. Você pode se sentir mais inspirada e vulnerável emocionalmente. Atenção para instabilidades em relacionamentos ou mudanças de planos. O trabalho flui melhor se você respeitar seus limites. Evite idealizar pessoas ou confiar em promessas vagas.

Escorpião

23/10 a 21/11

Equilibre a vida emocional e as responsabilidades. Assuntos familiares ou do passado podem ser resolvidos com maturidade. Sua sensibilidade aumenta, favorecendo conversas profundas e curativas. Mudanças na rotina exigem adaptação e flexibilidade. Por isso, evite decisões definitivas sem tempo de reflexão.

Sagitário

22/11 a 21/12

O período favorece diálogos, estudos e decisões ligadas ao futuro. Sua comunicação fica sensível, pedindo cuidado com interpretações e expectativas. Relações passam por ajustes, exigindo empatia e clareza. Boas ideias surgem, mas precisam de planejamento. No fim do mês, revise planos antes de avançar.

Capricórnio

22/12 a 20/1

Foco em valores, finanças e autoestima. É um bom momento para reorganizar prioridades e investir no que realmente importa. Emoções ficam mais presentes, em especial nas questões familiares. Conversas sinceras ajudam a resolver pendências antigas. Evite rigidez excessiva diante de mudanças necessárias.

A MOCHILA E O CADERNO PERFEITO ESTÃO AQUI.

CAPRICHO
tilibra
cute! fierce
CAPRICHO
tilibra

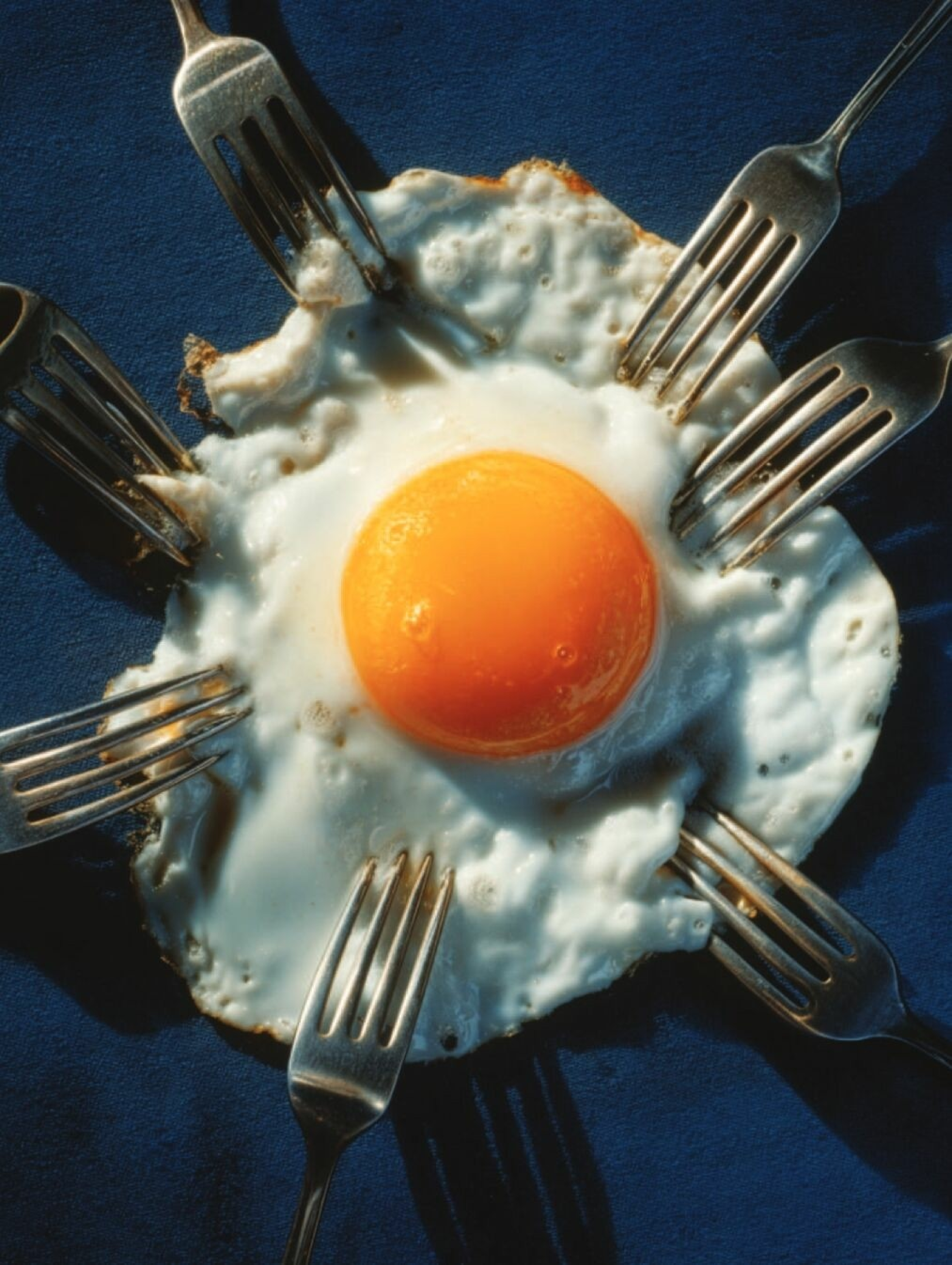
Qualidade, conforto e estilo
em produtos pensados para
companhar toda a rotina escolar.

Escaneie o QR Code e
compre agora!

VOLTA ÀS AULAS CAPRICHO

@CAPRICHO

www.capricho.abril.com.br



BARULHO À MESA

Tem gente que não para de pensar em comida, mesmo sem fome — e sofre com isso. Conheça o food noise*, condição que desconcentra, provoca transtornos e chega a tirar o gosto de viver*

TEXTO LORRAINE MOREIRA

Antes da abertura de um concerto, tudo o que se ouve é barulho. Os músicos afinam seus instrumentos para que as notas soem no mesmo tom. É dissonante, caótico e, para o médico Philipp Sabanas, a metáfora perfeita sobre como funcionava sua mente. Há, porém, uma diferença: na cabeça dele, o barulho nunca cessava.

Só que o problema de Sabanas não era propriamente com sons: nada atordoava mais seus pensamentos do que a comida. Ao acordar, sua primeira atividade mental era planejar o que comeria ao longo do dia. Enquanto almoçava, já pensava no jantar. Podia até não sentir fome, mas sentia a necessidade de imaginar o próximo prato.

E, veja bem, é natural que a comida ocupe espaço na mente, seja para organizar compras, preparar refeições ou marcar jantares, mas para o doutor, ideias e imagens sobre alimentação invadiam seus pensamentos o tempo todo. Experiências como a dele são cada vez mais relatadas e ganharam até nome: *food noise* (ou "ruído alimentar", em tradução livre).

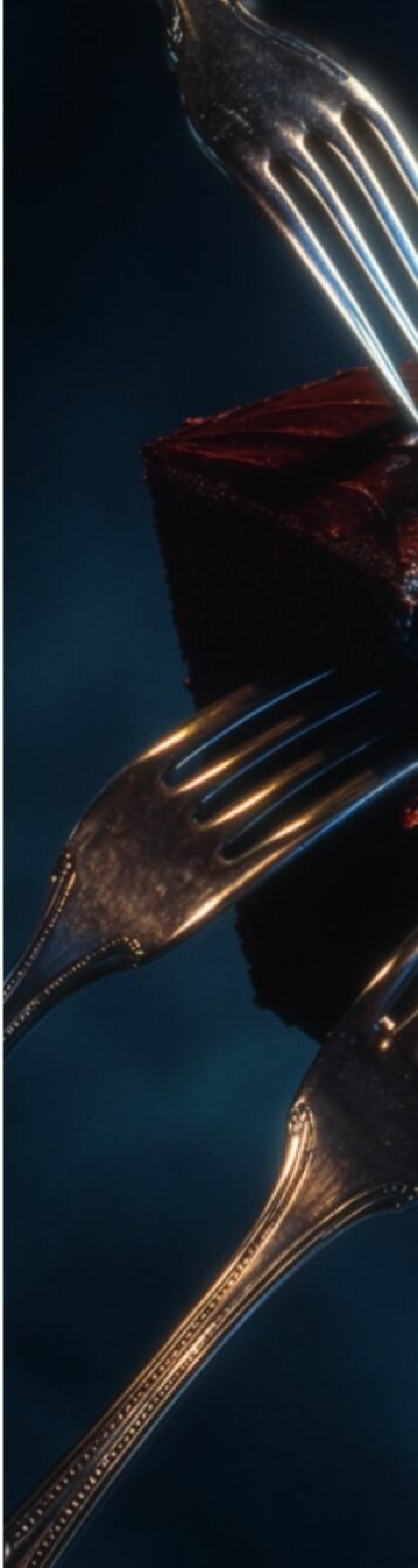
Ainda não existe uma definição clínica formal para a condição, mas quem convive com ela descreve a sensação de que o cérebro simplesmente não silencia os pensamentos relacionados aos alimentos. Não se trata apenas de vontade de comer: é como se fosse uma preocupação constante com calorias, nutrientes, horários. Uma enxurrada de pensamentos que atrapalha o trabalho, destempera os momentos de descanso e torna difícil focar em qualquer coisa que não seja... comer.

"São pensamentos intrusivos, contínuos e negativos que representam desafios tanto no que diz respeito à dieta — porque, às vezes, a única maneira de silenciar ruídos alimentares é comendo — como no impacto em atividades diárias pela falta de concentração", diz o endocrinologista Filip Knop, médico-chefe da Novo Nordisk e professor da Universidade de Copenhague, durante coletiva de imprensa no Congresso da Associação Europeia para o Estudo da Diabetes (EASD 2025)*.

Imagens geradas por IA

*

> *Alimentos ultraprocessados hiperestimulam circuitos de recompensa cerebral. A busca constante por essa sensação torna os pensamentos sobre comida intrusivos*

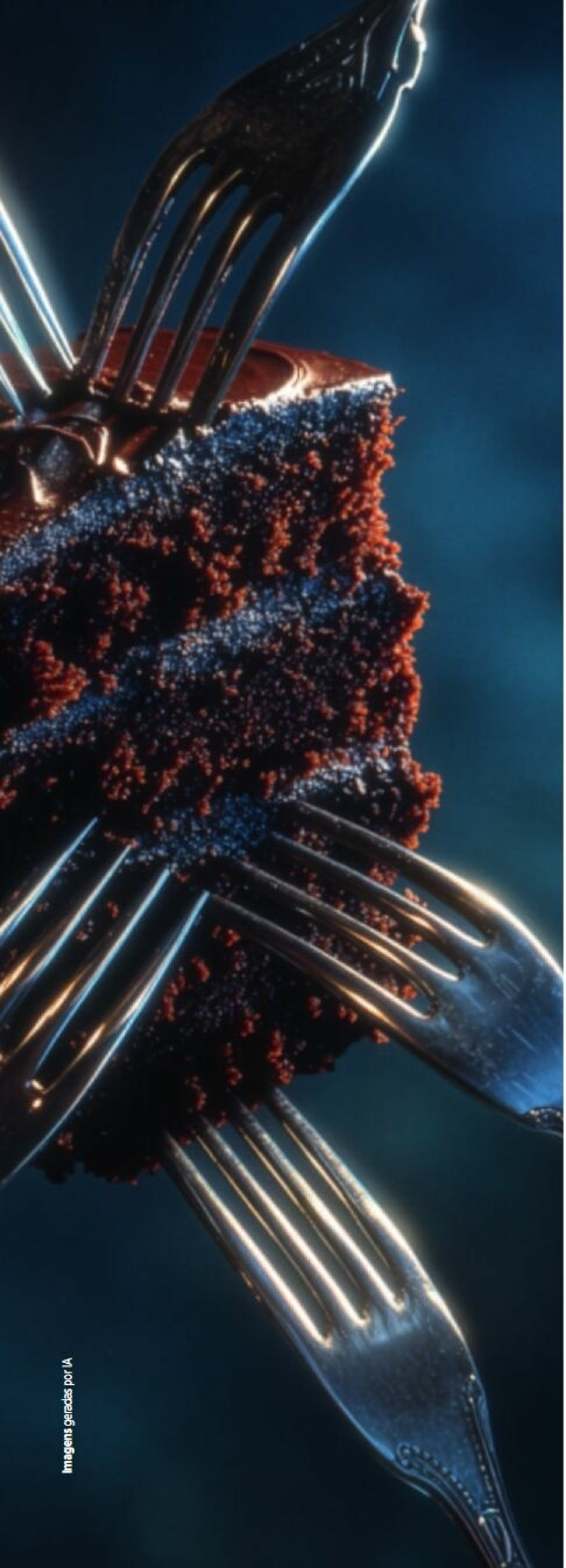


FOME DE QUÊ?

A ciência ainda tenta entender por que algumas pessoas passam o dia ruminando sobre o assunto. Não há uma resposta definitiva, mas os pesquisadores acreditam que se trata de um fenômeno multifatorial. Uma das hipóteses envolve o mecanismo de recompensa ligado à alimentação, especialmente entre quem consome alimentos industrializados em demasia.

"A comida ultraprocessada é projetada para maximizar a palatabilidade (combinação ideal de açúcar, gordura e sal). Eles ativam os circuitos de recompensa cerebral, em especial o sistema dopaminérgico", explica Elaine Dias, endocrinologista e metabologista com PhD pela USP. "A alta recompensa cria uma memória alimentar forte, tornando o cérebro hiper-responsivo a esses alimentos. A busca constante por essa sensação faz com que os pensamentos sobre comida se tornem intrusivos." O mecanismo ajuda a explicar por que algumas pessoas com obesidade têm dificuldade para ajustar hábitos alimentares. "Estudos de neuroimagem mostram que pessoas com sobrepeso ou obesidade apresentam maior ativação em áreas cerebrais de recompensa diante de imagens ou cheiros de alimentos", explica Marcella Garcez, médica nutróloga e diretora da Associação Brasileira de Nutrologia.

Mas o sistema de recompensa não é o único motivador. "Estresse emocional, privação de sono e exposição constante a estímulos alimentares também podem contribuir para o *food noise*", segundo Marcella. Um bom exemplo deste último são as redes sociais, onde comer virou entretenimento. Vídeos virais de *mukbang*, em que pessoas



Imagens geradas por IA

consomem quantidades absurdas de comida, ou de ASMR, em que sons de alimentos são explorados para gerar sensação de relaxamento, despertam a vontade de provar aquilo que se vê e podem intensificar pensamentos sobre alimentação. Além disso, dietas extremamente restritivas também podem provocar respostas no corpo e na mente que aumentam a busca por comida. Ou seja, tem muito caroço nesse angu.

Até agora, não existem critérios diagnósticos formais para ruídos alimentares em manuais como o CID-11 ou o DSM-5, que já tipificam, por exemplo, o Transtorno de Compulsão Alimentar. Na prática clínica, porém, os médicos identificam o problema durante a anamnese. Eles observam a energia mental que o paciente gasta planejando refeições, refletindo sobre o que não podem comer ou lidando com culpa e ansiedade relacionadas à comida. Também consideram o impacto da carga mental constante na concentração no trabalho, nos estudos ou no lazer, assim como o histórico de dietas restritivas.

TEM SOLUÇÃO?

Embora a sensação de não conseguir parar de pensar em comida não seja nova — afinal, relatos sobre isso existem há muito tempo —, o tema é recente na ciência. Ganhou destaque quando a semaglutida, presente em medicamentos como Ozempic e Wegovy, passou a ser associada à redução de ruídos alimentares. No estudo INFORM, publicado em setembro de 2025, pesquisadores investigaram tanto os mecanismos da obesidade quanto a experiência de quem convive com esse fenômeno.

“Muita gente ainda associa a obesidade com força de vontade, gula ou falta de exercício, mas essa é uma visão reducionista. Queríamos entender a fisiopatologia da obesidade e como as pessoas se relacionam com esse novo termo, o *food noise*”, afirma o endocrinologista Knop.

✻

Relatos de pacientes em tratamento para emagrecer com semaglutida apontam para um silenciamento dos pensamentos intrusivos sobre comida

Os resultados chamaram atenção. “Aproximadamente dois terços dos participantes relataram sofrer com ruídos alimentares. Após perderem peso com semaglutida, observamos uma redução de 46% na incidência”, detalha Knop. Além disso, 64% dos participantes relataram melhora da saúde mental. “Se você elimina pensamentos negativos, intrusivos e incontroláveis, é natural que isso se traduza em bem-estar”, diz ele.

Relatos de pacientes em ensaios clínicos apontam para um “silenciamento” ou “redução do volume” dos pensamentos sobre comida. O motivo estaria na ação dessas moléculas sobre os circuitos de recompensa do cérebro. “Há evidências de que os análogos de GLP-1 — hormônios sintéticos que imitam a ação do GLP-1 natural, produzido pelo intestino para regular o apetite e a glicose no sangue — modulam os circuitos de recompensa dopaminérgicos, reduzindo a resposta hedônica (o prazer intenso) aos alimentos, especialmente os hiperpalatáveis. Ao diminuir a recompensa, o cérebro naturalmente reduz a prioridade e a obsessão pela busca de comida”, explica Elaine.

Não é rara a dúvida sobre como um remédio para diabetes e emagrecimento pode ajudar num problema que parece mental. Mas, segundo a endocrinologista, “a distinção entre psicológico e fisiológico é artificial na endocrinologia e no metabolismo.” Ela explica que o cérebro é um órgão metabólico, enquanto o *food noise* é uma manifestação neurobiológica com componentes psicológicos. Os agonistas de GLP-1 agem diretamente no sistema nervoso central, tratando o impulso que alimenta os pensamentos intrusivos sobre comida.

“Ele trata o componente neurobiológico que impulsiona os pensamentos relacionados à alimentação. Também causa um silenciamento do impulso, modulando o apetite e a recompensa cerebral”, aponta. Ou seja, o medicamento calibra os sinais de fome e de saciedade que estavam alterados. Com os sinais fisiológicos normalizados, os pensamentos recorrentes e intrusivos de buscar comida são reduzidos.

O médico Sabanas, citado no início da reportagem, sentiu a mudança. “Escutava coisas como ‘é só comer duas maçãs por dia’; isso nunca funcionou para mim. Se antes era um caos, como no início de um concerto, com o tratamento é como quando a música começa”, relata. Especialistas mencionam outras estratégias para lidar com ruídos alimentares, como planejar refeições com antecedência, substituir o “ruído mental” por atividades físicas, meditação ou práticas de atenção plena e evitar dietas extremamente restritivas. A ciência ainda precisa entender melhor o *food noise* (de onde vem, o que agrava e como controlar) para que este seja o início de um concerto (e de um conserto) que silencie as distrações e evoque toda satisfação que uma boa comida pode oferecer. □

Imagens geradas por IA *A jornalista viajou a convite da Novo Nordisk*

Boa idade, bons amigos

Aposentadoria, filhos longe de casa... tudo conspira para investir na amizade depois dos 60 anos. E o esforço compensa: os amigos são capazes de prolongar a nossa vida

TEXTO CAROL CASTRO

Imagem gerada com I.A.

Quando uma das amigas não sabia com que roupa ir à festa, Cléa Guimarães logo emprestou seu vestido de lantejoulas. Outros colegas compartilharam peças essenciais, como tules e perucas, para irem compondo seus looks. A regra era só uma: ninguém podia chegar descaracterizado. A preparação para a dança de drags — uma homenagem ao filme *Priscilla, a Rainha do Deserto* — animou, nos últimos meses, os alunos da oficina de beleza e bem-estar da Universidade da Terceira Idade (UnATI), programa da Universidade Estadual do Rio de Janeiro.

ENTRE OS 50+, **36%** SE SENTEM SOLITÁRIOS MESMO COM VIDA SOCIAL ATIVA. OUTROS **19%** VIVEM O ISOLAMENTO COMPLETO, SEM VÍNCULOS NEM CONVIVÊNCIA

A alegria da festa parecia impensável oito anos atrás. Em 2017, aos 67, a designer de móveis voltou sozinha ao Brasil apenas para resolver pendências e atualizar documentos. Ela vivia nos Estados Unidos havia mais de 10 anos. Durante a viagem, o marido faleceu, e ela foi impedida pela imigração de voltar para lá.

"Fiquei fora por muito tempo, então a gente cria novos costumes. Quando o Fred se foi, pensei: caramba, e agora? Meu dinheiro ficou lá, minha vida ficou nos EUA. Uma assistente social me ajudou com a burocracia e a certidão de óbito. Comecei a procurar casas comunitárias para conhecer e fazer amigos. As amizades que eu fiz nesses lugares me deram força", conta.

A história de Cléa ilustra um fenômeno crescente. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), um a cada quatro idosos se sente só — embora sejam os jovens de 13 a 17 anos os mais solitários. A OMS classifica a solidão como epidemia e ameaça à saúde pública, com efeitos na mortalidade comparáveis a fatores de risco associados a tabagismo, obesidade e sedentarismo.

E a população brasileira envelhece em ritmo acelerado. A idade média passou de 29 para 35 anos entre 2010 e 2022, e o número de pessoas 60+ cresceu mais de 50% no período, segundo o IBGE. As projeções indicam que, em 2070, quase quatro em cada dez brasileiros (37,8%) estarão nessa faixa etária — hoje, são cerca de 15%.

Ou seja, o cenário de "pandemia da solidão" pode significar um custo alto — por isso, o tema entrou de vez na pauta de políticas públicas mundo afora.

O Reino Unido criou, em 2018, o Ministério da Solidão para combater o isolamento social. Três anos depois, o Japão instituiu a Secretaria para Combate à Solidão e ao Isolamento, após o país registrar altos índices de suicídio relacionados ao distanciamento social na pandemia.

"A solidão é produto do nosso estilo de vida, que está nos adoecendo. Depois da aposentadoria, quando os filhos já cresceram, o volume das atividades fica menos intenso, e o convívio social também. Então, as amizades se tornam ainda mais importantes nessa fase. É crucial que o círculo social seja cuidado e até alargado", explica Gustavo Arns, especialista em felicidade e psicologia positiva.

No Brasil, o Estatuto da Pessoa Idosa, criado em 2003, reconhece o direito à convivência comunitária como um pilar da dignidade humana. Espaços como os centros-dia, criados pela política de assistência social, materializam esse princípio: oferecem acolhimento diurno, oficinas e atividades que estimulam vínculos afetivos e novas redes de apoio.

EFEITOS DA SOLIDÃO

A ciência ainda não crava o que vem primeiro, se é a solidão ou a depressão. Mas uma coisa é certa: ambas se alimentam. Um estudo do ELSI-Brasil (Estudo Longitudinal da Saúde dos Idosos Brasileiros), conduzido com mais de 6 mil pessoas acima dos 50 anos, mostrou que 36% dos entrevistados se sentem solitários mesmo tendo uma vida social relativamente ativa. Outros 19% vivem o isolamento completo — sem vínculos próximos nem convivência frequente. Em comum, esses dois grupos carregam mais sintomas de depressão e menor satisfação com a vida.

AS AMIZADES SE TORNAM AINDA MAIS IMPORTANTES NA VELHICE. É CRUCIAL QUE O CÍRCULO SOCIAL SEJA NUTRIDO E ATÉ AMPLIADO NESSA FASE DA VIDA

"O primeiro ponto de alerta nessa fase é a depressão. É o mais comum de se ver assim quando essas pessoas estão muito solitárias. É importante prevenir a solidão, porque depois disso, provavelmente, vem a depressão, com humores negativos, tristeza, sentimento de menos-valia, achando que a vida não vale a pena, desinteresse", explica Anita Liberalesso Neri, professora da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp e pesquisadora do envelhecimento.

"Depois as coisas se complicam. Você fica fragilizado e sujeito a infecções, exposto a doenças variadas, como infarto. E se você compensar na comida, é provável que se torne uma pessoa obesa. Sendo obesa, você não vai fazer exercício físico, não vai se arrumar. Então, é um rol de coisas."

Segundo uma revisão de estudos conduzida nos EUA, pessoas idosas que vivem isoladas ou se sentem solitárias têm 50% mais risco de desenvolver algum tipo de demência, além de 30% mais chances de sofrer um AVC ou doença cardíaca. A solidão também está associada a um aumento de 26% na mortalidade prematura por todas as causas — índices comparáveis aos efeitos do tabagismo e da obesidade sobre a saúde.

AMIZADE SALVADORA

Se a solidão causa doenças, ter amigos perto beneficia a saúde. Outro estudo do ELSI-Brasil mostra que o apoio social — poder contar com alguém em momentos de necessidade — reduz pela metade a probabilidade de fragilidade (perda de força, lentidão e declínio funcional).

A explicação para isso vem também da neurociência. Quando estamos relaxados, ao lado de amigos e familiares, o corpo produz endorfina, um dos hormônios ligados à sensação de prazer, que reduzem o nível de cortisol (hormônio do estresse). "Esse é um dos exemplos do que acontece quimicamente quando estamos com amigos. É importante, na correria do dia a dia, encontrar esses espaços de refúgio e respiro, em qualquer idade", diz Arns.

"É fundamental atribuir sentido e significado ao que fazemos; é um elemento da felicidade. Como vemos muito propósito na criação dos filhos e no trabalho, isso deixa uma lacuna em relação ao que antes movia nossa existência. Então, precisamos abraçar outras possibilidades. As atividades em si são neutras, nós é que damos a elas valores", argumenta o especialista.

CONTAR COM ALGUÉM EM MOMENTOS DE NECESSIDADE REDUZ PELA METADE A PROBABILIDADE DE PERDA DE FORÇA, LENTIDÃO E DECLÍNIO FUNCIONAL

Em busca de seu próprio sentido, após a perda do companheiro e o retorno ao Brasil, Cléa se reencontrou na UnATI — inaugurada em 1993, o programa oferece 60 oficinas no formato híbrido (livres e gratuitas), em diferentes áreas temáticas, como mídias sociais, informática, ginástica cerebral, nutrição, yoga, origami.

"Minha geração não quer mais só fazer aulas de dança e tricô. Nós queremos conhecimento. A Uerj se tornou a extensão da minha vida, porque lá eu tenho apoio", diz. Além das oficinas de beleza, participa também de aulas de inglês (para refinar o vocabulário), de Canva e de redes sociais.

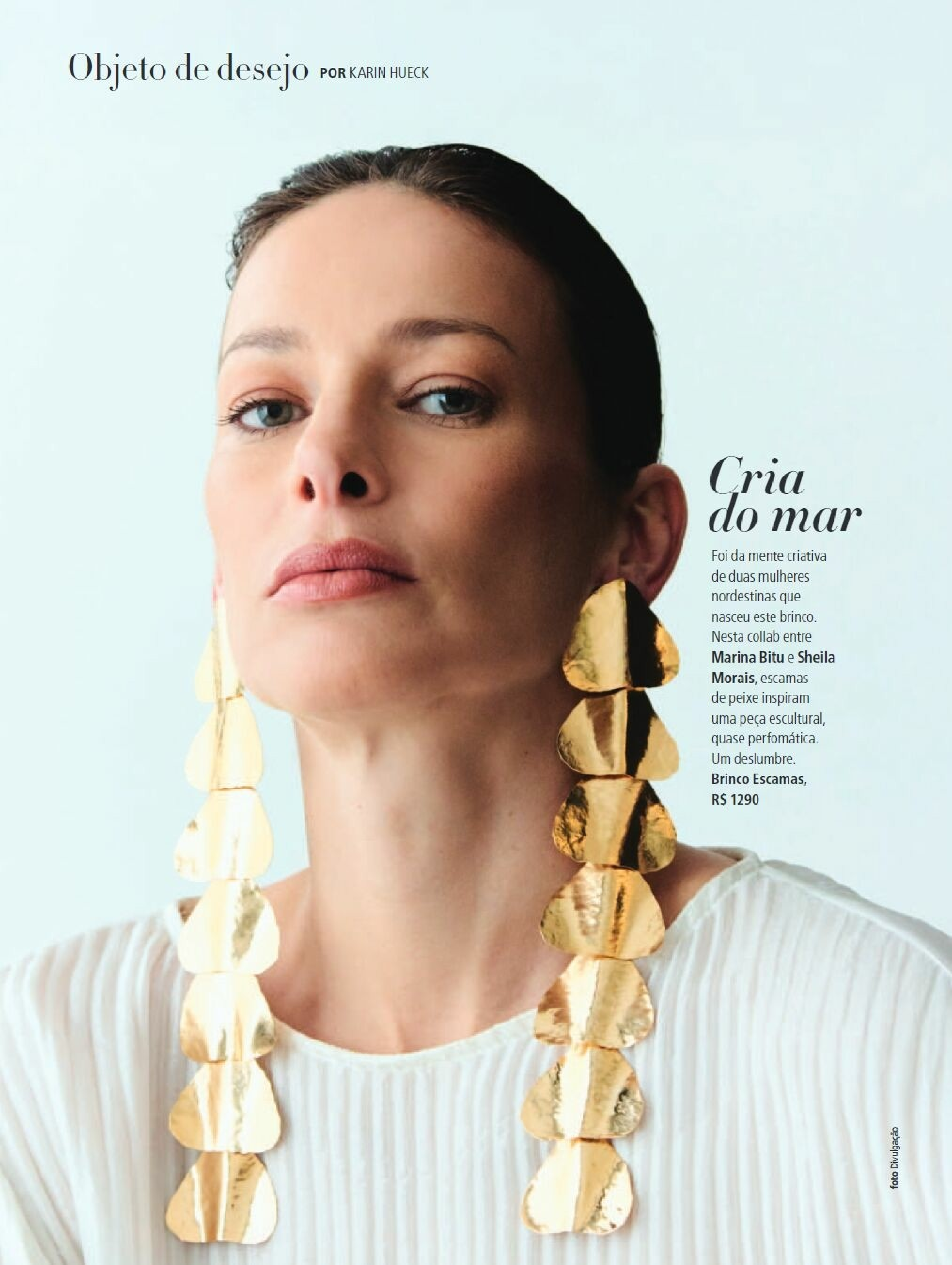
O novo sonho de Cléa é criar uma ecovila em Itatiaia, na Serra da Mantiqueira fluminense. Na prática, seria um espaço de *cohousing* (comunidades colaborativas, criadas em 1970, na Dinamarca, em que as pessoas compartilham atividades e cuidam uma das outras).

"A ecovila possibilita um ecossistema de pessoas ativas, com mais de 60 anos, que já se aposentaram. É para elas coabitarem e se ajudarem. Não é só uma casa de repouso, porque quem quiser vai poder trabalhar. Nós vamos ter uma fazenda, vamos fazer queijos e geleias. Vamos ter energia solar e carros elétricos, iguais aos de golfe, para andar por lá", conta.

Mais que um projeto de moradia, a ecovila é uma metáfora do que ela construiu: um modo de envelhecer sem se isolar, com propósito e companhia. "Minha geração é precursora. Estamos preparando a vida de vocês para quando chegarem à nossa idade", diz, orgulhosa. □

longevidade

Objeto de desejo **POR** KARIN HUECK



Cria do mar

Foi da mente criativa de duas mulheres nordestinas que nasceu este brinco. Nesta collab entre **Marina Bitu** e **Sheila Morais**, escamas de peixe inspiram uma peça escultural, quase perfomática. Um deslumbre. **Brinco Escamas, R$ 1290**

foto Divulgação

CAPRICHO & thérapi®

VIVA NO SEU MODO

LANÇAMENTO - LANÇAMENTO -
thérapi®
MODO ON
MOTIVAÇÃO
ENERGIA BOA, ATITUDE EM ALTA
Bastão para Aromaterapia com Mix de Óleos Essenciais
CAPRICHO
MODO ZOOM
FOCO E CONCENTRAÇÃO
FOCO NA MENTE, ATITUDE NO ESTILO
MODO RELAX
TRANQUILIDADE
PAZ NA MENTE, LEVEZA NO CORAÇÃO
MODO OFF
EQUILÍBRIO NOTURNO
DESCANSO PROFUNDO, MENTE TRANQUILA

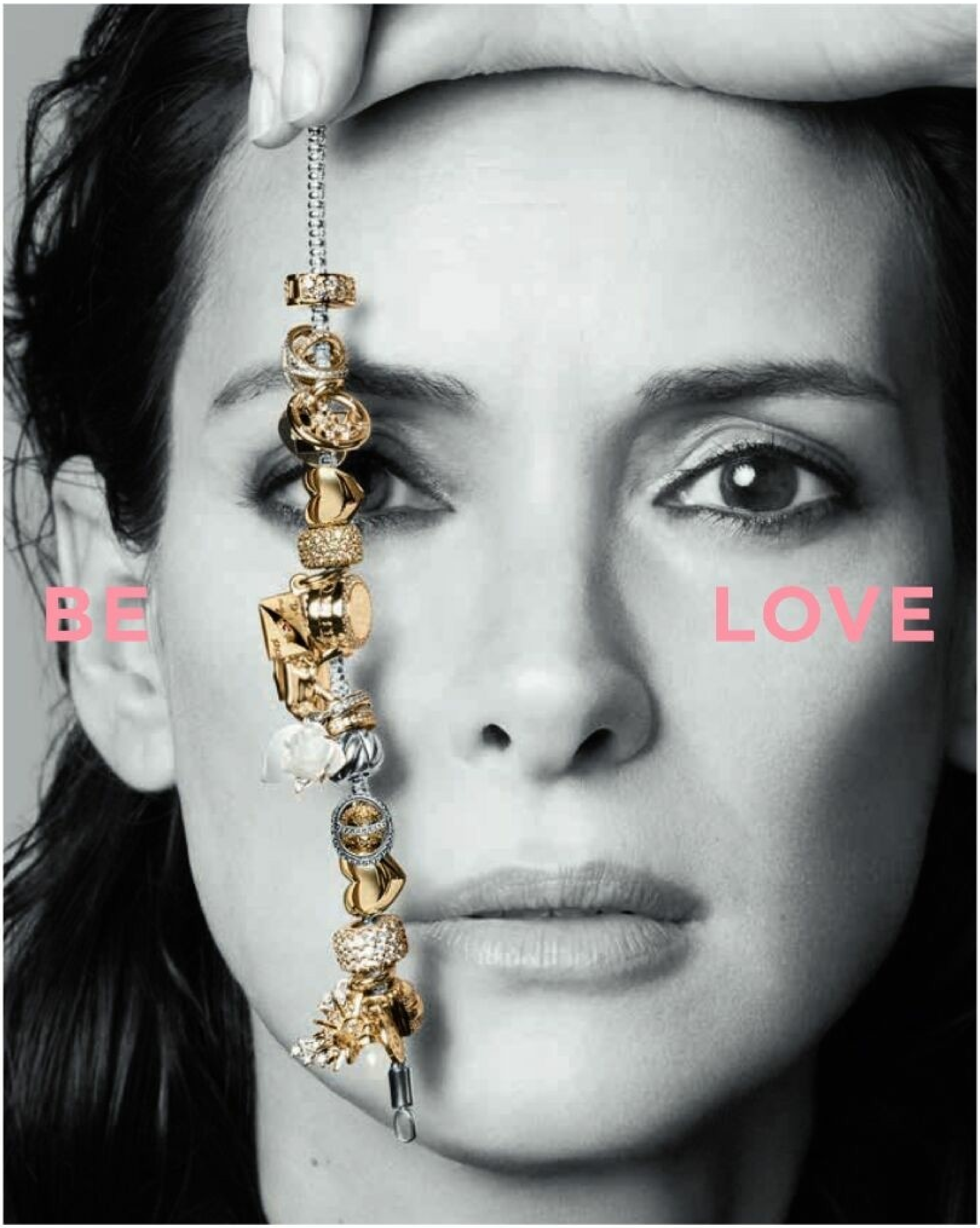
MOTIVAÇÃO | FOCO E CONCENTRAÇÃO | TRANQUILIDADE | EQUILÍBRIO NOTURNO

BASTÃO DE ÓLEOS ESSENCIAIS PARA CADA MOMENTO DO SEU DIA!

www.therapi.com.br

therapi.oficial

ESCANEIE O QR CODE E COMPRE AGORA



PANDORA

Encontre-nos em lojas e
www.pandorajoias.com.br